

# غير حياتك في 30 يوم



THE SAYINGS OF DR. ISRAHIM ELFIKY



19 قول واستراتيجية تأملات إلى  
التيمة التمييز والخلق الكبير  
والمتكلم العالمي

**الدكتور / إبراهيم الفقي**



غير الـ  
حياتك في ٣٠ يوم  
من افق  
تحدث  
إبراهيم



CHANGE YOUR LIFE IN ٣٠ DAYS  
THE SAYINGS OF DR. IBRAHIM ELFIKY





## إهداء

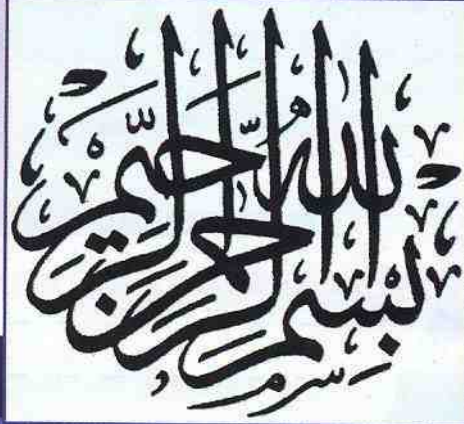
إلى كل العلماء والفلاسفة الذين  
تعلمت على أيديهم خلال رحلة  
حياتي سواء كان ذلك معهم  
مباشرة أو عن طريق علومهم  
وآراءهم العلمية،  
وإلى كل من ساهم في بناء  
هذا العمل لكي يكون نورا  
بإذن الله سبحانه وتعالى  
في الطريق إلى النجاح.

عصير الكتب

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

منتدى مجلة الانتسامة





بسم الله الرحمن الرحيم  
“رب هب لي حكما والحقني بال صالحين  
واجعل لي لسان صدق في الآخرين”  
صدق الله العظيم  
الشعراء: ٨٣، ٨٤

“الحكمة ضالة المؤمن يأخذها من سمعها  
ولا يبالي من أي وعاء خرجت”  
النبي محمد  
عليه الصلاة والسلام

عصير الكتب  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
منتدى مجلة الانتسامة



# دعني أسألك

لماذا قررت شراء كتاب من أقوال د. إبراهيم الفقي؟

-----  
-----  
-----  
-----

الاجابة على هذا السؤال يجعلك تستحضر المعلومات من ملفاتك العقلية المخزنة في مخازن الذاكرة من تجارب وخبرات الماضي فتعطيك القيمة التي سببت لك الدافع على الشراء وبذلك تكون حماسك وأحاسيسك مما سبب لك الفعل فلو حدث في أى وقت أنك تركت الكتاب بسبب بعض الأولويات الأخرى في حياتك، عد الى الأسباب التي دعتك الى شراؤه وبذلك تعود إليك رؤية القيمة والحماس فتستخدمة وتستفيد منه.

ما الذي تنوي عمله بمعلوماتك الجديدة ؟

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

الاجابة على هذا السؤال يجعلك تسير على خط زمنك الى المستقبل فتري نفسك محققا لرؤيتك وهدفك، وبسبب لك هذا الوضوح زيادة قوية لحماسك ويحثك على الاستفادة التامة من المعلومات ووضعها في الفعل حتى تصل إلى الغرض الذي من أجله استثمرت وقتك وجهدك وأموالك في شراء هذا الكتاب.



## محتويات الكتاب

### الصفحة

المفكر الكبير والخير العالمى الدكتور إبراهيم الفقى فى سطور  
من أرشيف الدكتور إبراهيم الفقى  
ماذا يقول الناس عن الدكتور إبراهيم الفقى  
المقدمة  
الأقوال الثلاثية :

- ١- " نرى مالا نريد ونريد مالا نرى،  
فنفقد قيمة ما نرى ونضيع فى سراب مالا نرى،  
كن حريصا أن تفقد قيمة ما ترى "
- ٢- " لولا وجود عكس المعنى لما كان للمعنى معنى "
- ٣- " هناك أشياء وأشخاص وحتى أجزاء منا  
تسير معنا فى رحلة حياتنا لغرض محدد ولفترة محددة،  
وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة. لذلك حان الوقت أن تدعمهم وشانهم "
- ٤- " هناك أوقات نشعر فيها أنها النهاية، ثم نكتشف أنها البداية،  
وهناك أبواب نشعر أنها مغلقة، ثم نكتشف أنها المدخل الحقيقى "
- ٥- " عندما لا تعرف ماذا تفعل يبدأ عملك الحقيقى،  
وعندما لا تعرف أى طريق تسلك تبدأ رحلتك الحقيقية "
- ٦- " ما تراه فى حياتك الآن ليس إلا انعكاسا لما فعلته فى الماضى،  
وما ستفعله فى المستقبل ليس إلا انعكاسا لما تفعله الآن "
- ٧- " لولا تحدياتى لما تعلمت، لولا تعاستى لما سعدت،  
لولا آلامى لما ارتحت، لولا مرضى لما شفيت،  
لولا فقرى لما اغتنيت، لولا ضياعى لما وجدت،  
لولا فشلى لما نجحت، و لولا ادراكى لما أصبحت "



## محتويات الكتاب

### الصفحة

#### الآقوال الثلاثين : تكملة.

- ٨ - " نخاف ما لانرى ، ونرى ما لا نخاف ،  
فانظر الى ما تخاف ، يصبح ما لا تخاف "
- ٩ - " حياتنا مشغولة بخلافات غير ضرورية "  
لان عقولنا مملوءة بافكار غير ضرورية ،  
لذلك نعيش حياة بلا معنى ، وفى الحقيقة .... غير ضرورية "
- ١٠ - " عندما نلوم الآخرين نصبح ضحاياهم ونبرر تصرفاتنا تجاههم  
ونعطيهم جزء منا ومن لحظات حياتنا التى من الممكن أن تكون الأخيرة "
- ١١ - " إذا نظرت إلى الماضى فوجدته مؤلما ،  
أو نظرت إلى المستقبل فوجدته مظلما ،  
فانظر فى داخلك وتوكل على الله سبحانه وتعالى  
تجد الماضى مفرحا والمستقبل مشرقا "
- ١٢ - " ما يعيش فى قلبى ،  
ويسيطر على فكرى ووجدانى ،  
ويجرى فى عروقى ودمى ،  
يجب أن يخرج للحياة "
- ١٣ - " الهدف الحقيقى هو الذى لا يتغير ولا ينتهى بسبب الموت "
- ١٤ - " عمل بدون أمل يؤدى إلى ضياع العمل ،  
وأمل بدون عمل يؤدى إلى خيبة الأمل ،  
فسعادة العمل تجدها مع الأمل ،  
وروعة الأمل تجدها مع العمل "



## محتويات الكتاب

الصفحة

الآقوال الالالال : اكمللة.

١٥- "عندما نفقد الامل نفقد الرغبة،  
وعندما نفقد الرغبة نفقد الرؤية.  
وعندما نفقد الرؤية نفقد الحياة ونعيش تائهين فى سراب الالم"

١٦- "مهما كانت قدراتنا، ومهما كانت امكانياتنا،  
فقط الفعل هو الذى يعطى لهما الحياة"

١٧- "ما تزرعه تحصده من نفس نوعه"

١٨- "إن لم أكن لنفسى لن أكون لك،  
وإن لم أكن لك لن أكون لنفسى،  
ولضعت فى سراب النفس والحياة"

١٩- "أنت كل ما تريد أن تكون، لكى تصبح ما تريد أن تكون"

٢٠- "الرغبة فى الحصول على الشىء بدون النية فى اعطائها،  
يمنع الحصول عليها"

٢١- "وراء كل جهد توجد قيمة، ووراء كل قيمة توجد نية الاستفادة"

٢٢- الانسان يعيش فى واقع عالمين، واقع العالم الداخلى، وواقع العالم الخارجى  
العالم الداخلى هو المسبب للعالم الخارجى، والعالم الخارجى هو انعكاس للعالم الداخلى"

٢٣- "كن نفسك فانت فريد من نوعك، إذا حاولت أن تكون الآخرين  
ستصبح ظلالهم وتفقد فرص نموك وتقدمك فى الحياة"

٢٤- "من المهم أن تتعلم، ولكن من الالم ماذا أصبحت مما تعلمته"



## محتويات الكتاب

### الصفحة

الأقوال الثلاثين : تكملة.

٢٥ - " إن التسامح هو أساس الطاقة المجردة "

٢٦ - " تؤدي أعمق احتياجات الإنسان إلى الاتزان والنمو "

٢٧ - " إن لم تكن سعيدا كما أنت ..

لن تكون سعيدا كما تريد أن تكون "

٢٨ - " لا يوجد إنسان تعيس ،

ولكن توجد أفكار تسبب الشعور بالتعاسة "

السعادة الحقيقية تكن في حب الله سبحانه وتعالى "

٢٩ - " عندما يكون الوعاء روحانيا ،

تنجذب إليه الأشياء من نفس نوعه "

٣٠ - " عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك ،

عش بحب الله سبحانه وتعالى ،

عش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام ،

عش بالعلم والكفاح ،

عش بالفعل والالتزام ،

عش بالمرونة ،

عش بالصبر ،

عش بالحب ،

وقدر قيمة الحياة "

الخاتمة

استشارات الدكتور إبراهيم الفقي

" الشخصية، الاجتماعية، التربوية، الرياضية، المهنية، الدراسية والإدارية "

د. إبراهيم الفقي قد يكون في زيارة لبلدك بأمسياته وبرامجه الجماهيرية



## المفكر الكبير والخبير العالمى الدكتور إبراهيم الفقى فى سطور



- مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقى العالمية...
- والتي تتألف من:
- المركز الكندى للتنمية البشرية (CTCHD).
- المركز الكندى لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE).
- المركز الكندى للتنويم بالإيحاء (CTCH).
- والمركز الكندى للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP).
- مؤسس ورئيس مجلس إدارة المؤسسة العربية الكندية للمدرب المحترف المعتمد
- مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركة اشعاعات للنشر والطباعة
- مؤسس ورئيس مجلس إدارة نادى النجاح
- مؤلف ومؤسس علم "ديناميكية التكيف العصبى
- Neuro-Conditioning Dynamics™ (NCD™).
- مؤلف ومؤسس علم قوة الطاقة البشرية Power Human Energy™ -
- (PHE™)
- خبير عالمى ومدرب معتمد فى: التنمية البشرية - البرمجة اللغوية العصبية - التنويم
- بالإيحاء- الريكى- التأمل - الذاكرة
- مدرب معتمد لتنمية الشركات والمؤسسات والهيئات الحكومية من حكومة
- كيبىك بكندا .
- دكتوراه فى علم الميتافيزيقا من جامعة لوس انجلوس بالولايات المتحدة
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى فى السلوك البشرى من المؤسسة الأمريكية
- لل فنادق.
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى فى الإدارة والمبيعات والتسويق من
- المؤسسة الأمريكية للفنادق.
- حاصل على ٢٣ دبلوم وثلاث من أعلى التخصصات فى التنمية البشرية
- والإدارة والمبيعات والتسويق.
- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم فى مونتريال - كندا.
- له عدة مؤلفات ترجمت إلى خمس لغات (الإنجليزية، الفرنسية، العربية،
- الكردية والاندونيسية) حققت مبيعات ملايين من النسخ فى العالم.
- درب أكثر من ٨٠٠ ألف شخص فى محاضراته ودوراته وامسياته حول العالم. -
- وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات الإنجليزية، الفرنسية والعربية.
- مؤلف ومقدم لعدة برامج تليفزيونية ناجحة شاهدها ملايين من المشاهدين حول
- العالم منها: الحياة أمل، الطاقة البشرية، القوة الذاتية، نجاح بلا حدود،
- طريق النجاح، نادى النجاح، لقاء مع شخصية ناجحة، الطريق إلى الامتياز،
- ابنى نفسك ، دعوة إلى التفؤل ودعوة إلى السعادة.
- بطل مصر السابق فى تنس الطاولة وقد مثل مصر فى بطولة العالم فى المانيا
- الغربية عام ١٩٦٩.
- د. الفقى مفكر و كاتب و محاضر و مدرب و معلم ويعتبر من أكثر العلماء تأثيرا
- على بناء شخصية الإنسان ومساعدته على النجاح وتحقيق أهداف حياته
- والوصول إلى التوازن والهدوء النفسى والسلام الداخلى والتقرب من الله
- سبحانه وتعالى.

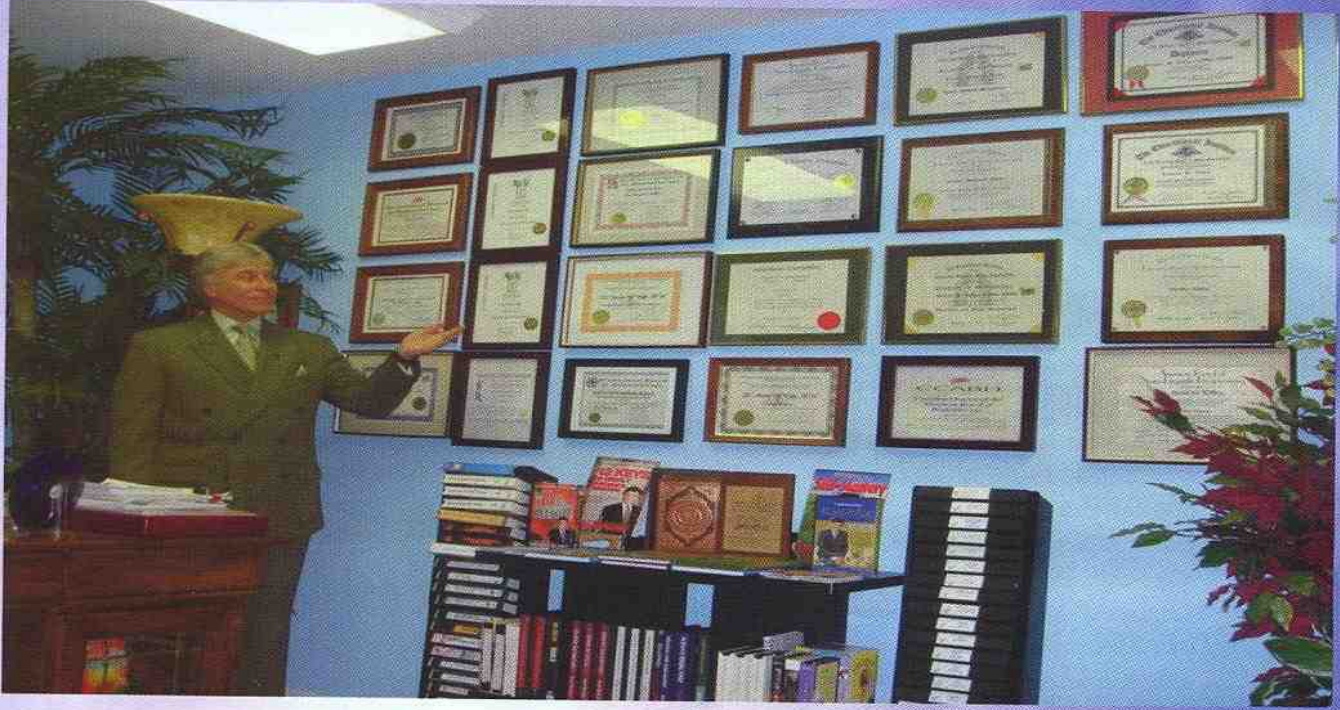


# من أرفق بإبراهيم الفقي

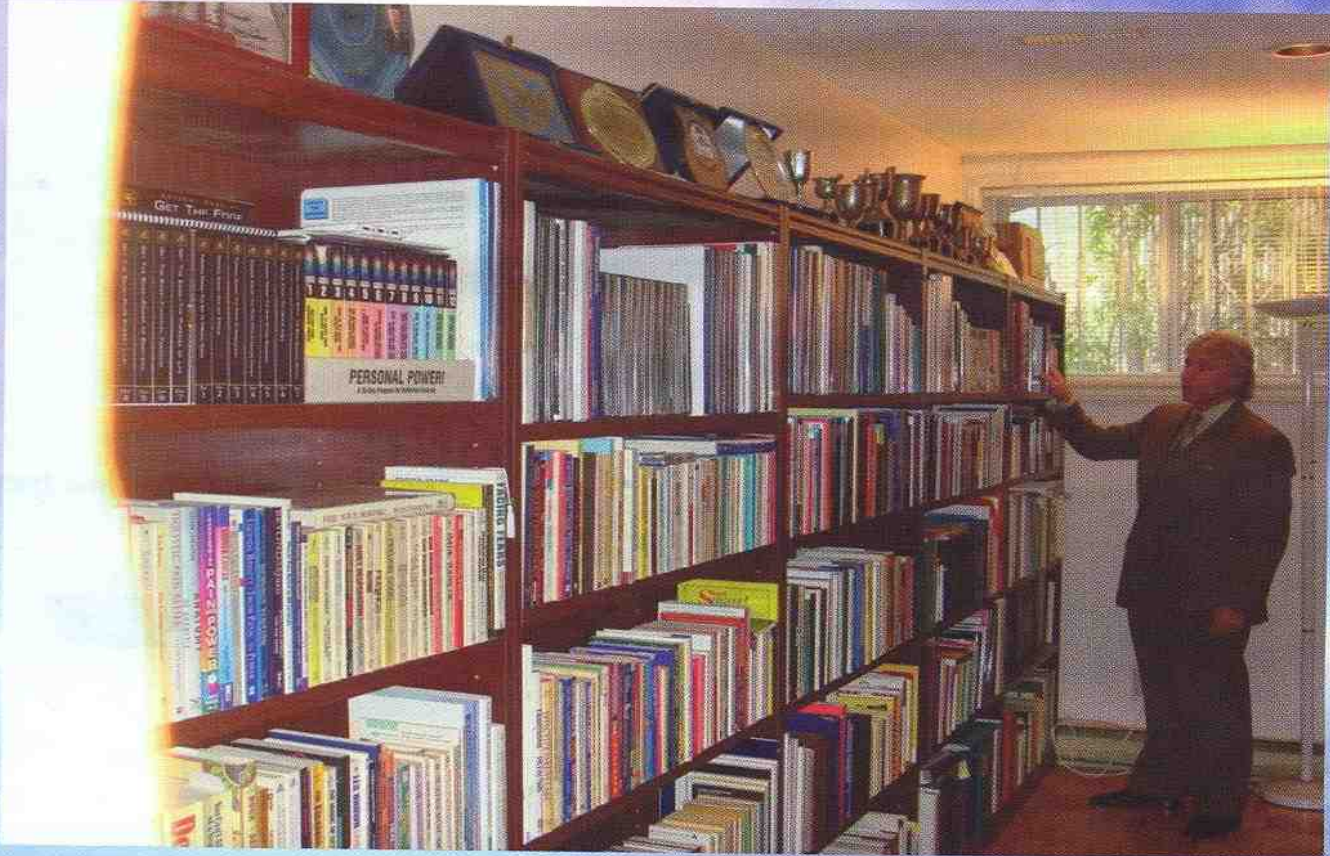




## من أرسيف المفكر والكاتب الكبير والمحاضر والخير العالمي د. إبراهيم الفقى



حاصل على درجة الدكتوراة فى علم الميتافيزيقيا من جامعة لوس انجليس بالولايات المتحدة الامريكية وعلى أكثر من ٢٣ دبلوم فى علوم التنمية البشرية وأعلى التخصصات فى الإدارة، المبيعات، التسويق، علم النفس، الباراسيكولوجى، الريكى والتويم بالايحاء الاكلينيكي



قرأ ودرس أكثر من ١١٠٠٠ كتاب مرجع وبحث فى مجالات التنمية البشرية، الفلسفة، علم النفس، الإدارة، التسويق، المبيعات، الباراسيكولوجى، الميتافيزيقيا وفلسفة الديانات. فى هذه الصورة ترى جزء بسيط من مكتبة د. إبراهيم الفقى التى تعتبر من أغنى وأقوى المكتبات الشخصية والمرجعية فى العالم.



# من أرشيف المفكر والكاتب الكبير والمحاضر والخير العالمى د. إبراهيم الفقى



Office de la propriété  
intellectuelle  
du Canada

Un organisme  
d'Industrie Canada

Canadian  
Intellectual Property  
Office

An Agency of  
Industry Canada

## Marques de commerce Certificat d'enregistrement

La présente atteste que la marque de commerce identifiée dans l'extrait ci-joint, tiré du registre des marques de commerce, a été enregistrée et que ledit extrait est une copie conforme de l'inscription de son enregistrement.  
Conformément aux dispositions de la Loi sur les marques de commerce, cette marque de commerce est renouvelable tous les quinze ans à compter de la date d'enregistrement.



## Trade-marks Certificate of Registration

This is to certify that the trade-mark, identified in the attached extract from the register of trade-marks, has been registered and that the said extract is a true copy of the record of its registration.  
In accordance with the provisions of the Trade-marks Act, this trade-mark is subject to renewal every 15 years from the registration date.

**POWER HUMAN ENERGY**

Número d'enregistrement  
Registration Number  
TMA635,169  
Número de dossier  
File Number  
1184674

Date d'enregistrement  
Registration Date  
14 mars/Mar 2005

Registraire des marques de commerce  
Registrar of Trade-marks  
(CIPD 196/11-03)

Canada

OPIC  CIPD

مؤسس ومؤلف لعلم قوة الطاقة البشرية Power Human Energy الذى يتكون من سبعة اجزاء وهو حصيلة ٣٥ سنة من الابحاث والخبرات والدراسات والذى يعتبر من اقوى علوم الطاقة البشرية فى العالم. وقد درب الدكتور الفقى علمه حول العالم بثلاث لغات الانجليزية والفرنسية والعربية





Office de la propriété  
Intellectuelle  
du Canada

Un organisme  
d'Industrie Canada

Canadian  
Intellectual Property  
Office

An Agency of  
Industry Canada

## Marques de commerce

### Certificat d'enregistrement

La présente atteste que la marque de commerce identifiée dans l'extrait ci-joint, tiré du registre des marques de commerce, a été enregistrée et que ledit extrait est une copie conforme de l'inscription de son enregistrement.

Conformément aux dispositions de la *Loi sur les marques de commerce*, cette marque de commerce est renouvelable tous les quinze ans à compter de la date d'enregistrement.



## Trade-marks

### Certificate of Registration

This is to certify that the trade-mark, identified in the attached extract from the register of trade-marks, has been registered and that the said extract is a true copy of the record of its registration.

In accordance with the provisions of the Trade-marks Act, this trade-mark is subject to renewal every 15 years from the registration date.

## NEURO CONDITIONING DYNAMIC

Numéro d'enregistrement  
Registration Number **TMA626,560**

Numéro de dossier  
File Number **1194786**

Date d'enregistrement  
Registration Date **24 nov/Nov 2004**

Registraire des marques de commerce  
Registrar of Trade-marks  
(C.I.P.O. 1969/11-02)

Canada

OPIC  CIPO

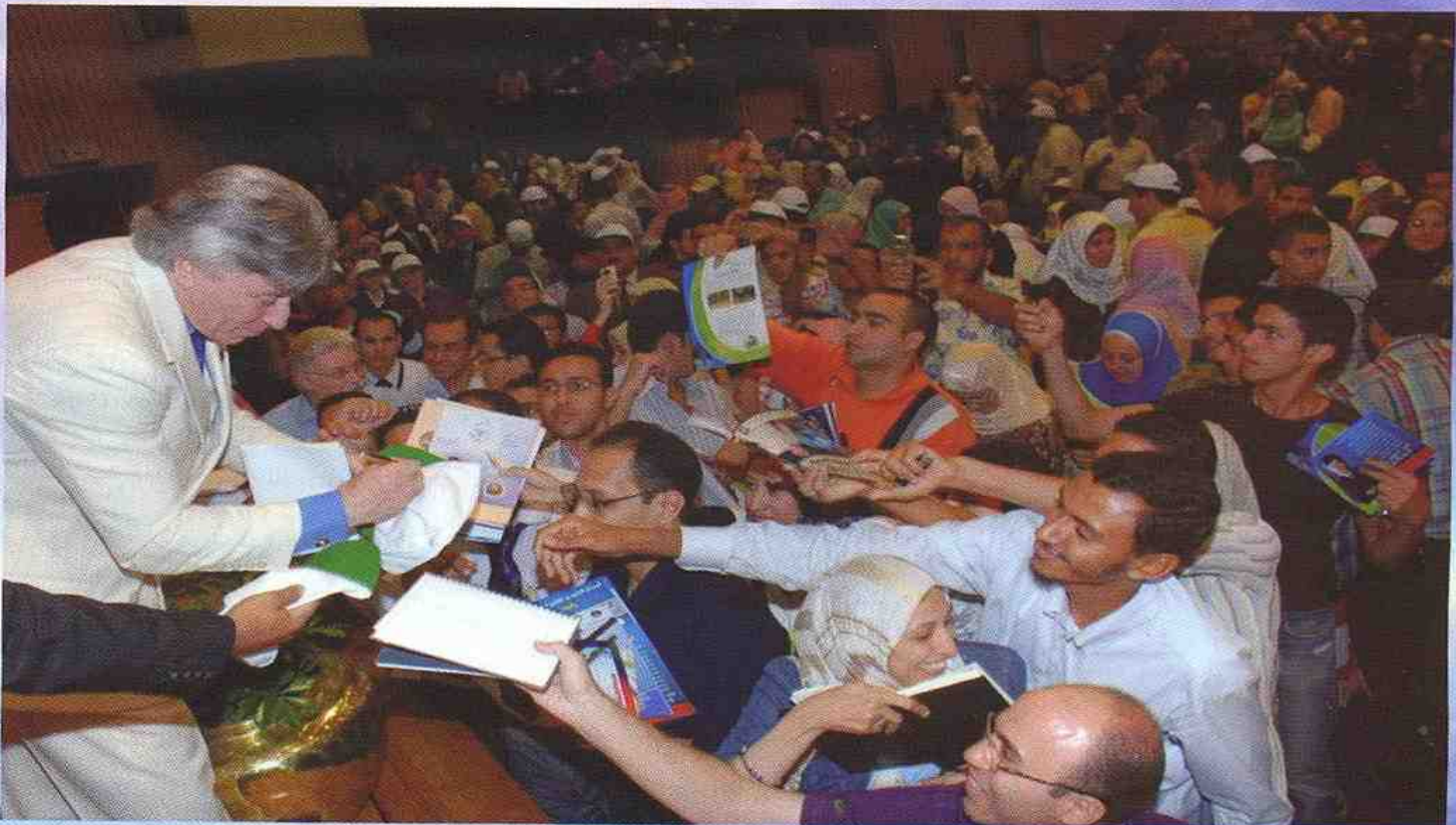
مؤسس ومؤلف لعلم ديناميكية التكيف العصبي Neuro-Conditioning Dynamic الذي يتكون من أربعة أجزاء وهو حصيلة ٢٥ سنة من الأبحاث والخبرات والدراسات والذي يعتبر من أقوى علوم التنمية البشرية في العالم. وقد درب الدكتور الفقي علمه حول العالم بثلاث لغات الانجليزية والفرنسية والعربية



## من أرشيف المفكر والكاتب الكبير والمحاضر والخير العالمى د. إبراهيم الفقى



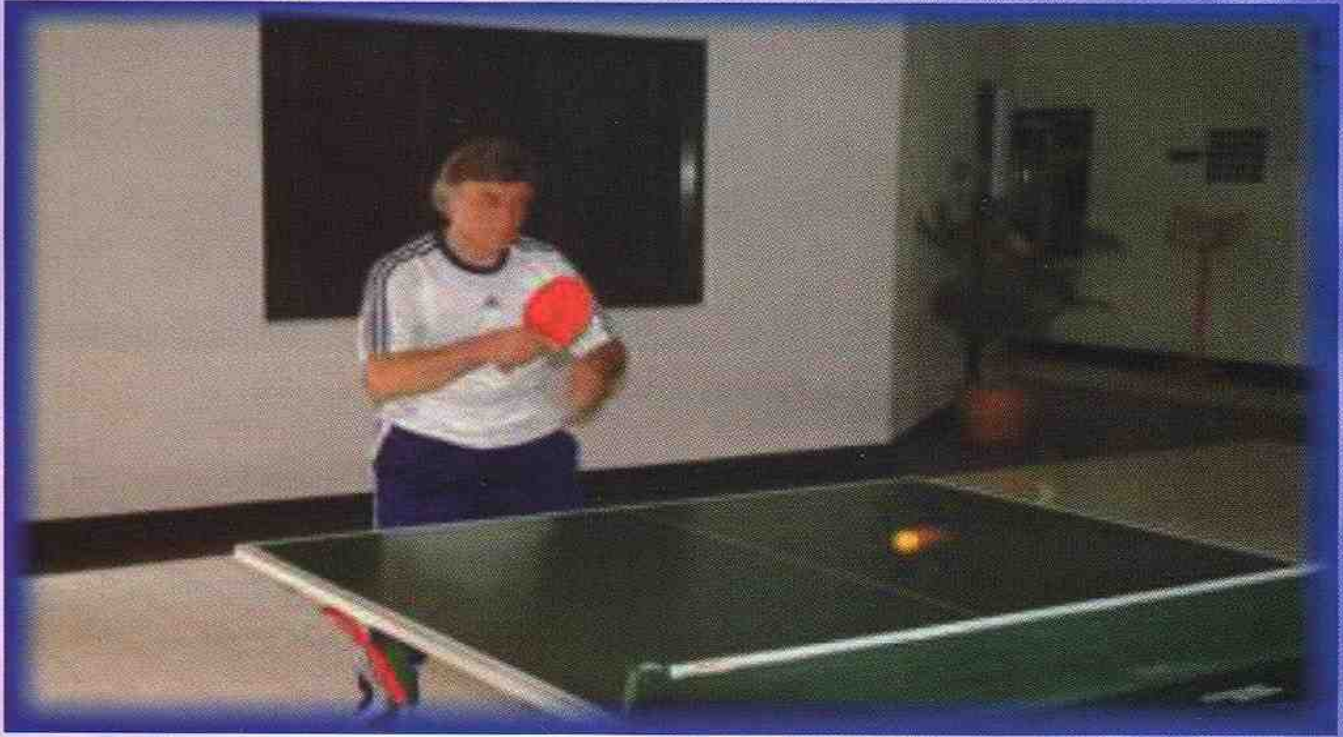
درب أكثر من مليون شخص فى دوراته ومحاضراته وأمسياته الجماهيرية فى ٣٢ بلد حول العالم على مدار ثلاثون عاما ، وأكثر من ١٠٠٠٠ مدرب مختص فى مجالات التنمية البشرية والمهنية والاجتماعية والتربوية وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات الفرنسية ، الانجليزية ، والعربية



آلاف من الجماهير من محبى الدكتور إبراهيم الفقى يلتفون حوله فى سعادة بعد إحدى أمسياته الجماهيرية فى العالم العربى



## من أرشيف المفكر والكاتب الكبير والمحاضر والخير العالمي د. إبراهيم الفقي



بطل مصر لعدة سنوات فى تنس الطاولة وقد مثل مصر مع الفريق القومى فى بطولات دولية كثيرة منها بطولة العالم التى أقيمت فى ألمانيا الغربية عام ١٩٩٦ ، وبطولة البحر المتوسط عام ١٩٧٠ وبطولة أفريقيا ، وبطولة العالم العربى



حاصل على الحزام الأسود - ٤ دان - فى الكونج فو كيوكسل - من ماستر - ليم كيم نو - فى مونتريال بكندا ، وقد درس وممارس د. الفقى الكونج فو والكاراتيه ( شوتو كان ، وادو ريو ، شوتو ريو ، تاي كواندو ، ايكيدو ، كيوكيشينكاى وكوشيدى كاراتي ) منذ عام ١٩٨٠ وحتى اليوم . وينصح الوادلين بتعليم اولادهم وبناتهم الكاراتيه كوسيلة للانضباط النفسى والذهنى والجسمانى وايضا كوسيلة قوية للدفاع عن النفس . وينصح كل من يريد حقا ان يكون عنده نشاط وحيوية وطاقة رائعة ان يمارس - الكونج فو -



# ما يقول الناس عن الدكتور إبراهيم الفقي



"د. الفقي يعتبر هدية من الله سبحانه وتعالى لمساعدة البشرية جمعاء"  
كريم سليمان - مدير مالي - الكشافة الإسلامية الجزائرية - الجزائر

"قمة في العلم والروعة والإبداع .. ود. الفقي أكبر مما كنا نتصور والعتاء قد انتقل به للسفء"  
غنيمة عبد الرحمن نايف عبد الرحمن الهاجري - قطاع الإعلام الخارجي - الكويت

"ود. الفقي عالم ومفكر رائع يؤمن بما يقول فيصل إلى عقولنا وقلوبنا مباشرة"  
إيمان صبري عثمان - مديرة مدرسة الواحة للغات بالمقطم - القاهرة - جمهورية مصر العربية

"د. الفقي عالم كبير واستاذ جيل مهما تحدثنا عنه فهو يستحق الكثير من التقدير"  
حسن على كيال - الخطوط الجوية السعودية - جدة - المملكة العربية السعودية

"د. الفقي طاقة فكرية، ونفسية، وخلقية، وروحانية متجددة فواحة بحسن الإلقاء وروحه مرحة"  
ندي على عبد الله غلوم - مدرسة - البحرين

"نقطة تحول في حياة كل إنسان يرغب أن يكون متميزا"  
ود. إبراهيم الفقي حضور قوي وأسلوب فريد وأب حنون  
كمال محمد عمارة - رئيس الموارد البشرية والشؤون الإدارية - دبي - الإمارات العربية المتحدة

"د. الفقي من أقوى الالعلماء والمحاضرين في العالم وفقه الله لما فيه رضاه"  
حمد بن حمود بن سليمان الفاقري - رئيس قسم الأنشطة - جامعة الملك قابوس - مسقط - سلطنة عمان

"أعطاني د. الفقي خبرة عشرين عاما في مكان واحد .. فهو عالم ومعلم ومحاضر رائع يدخل العقل والقلب"  
ريبوار محمد أمين رشيد - إمام وخطيب وطالب ماجستير في أصول الدين - العراق

"د. الفقي عالم ومحاضر عالمي لا توفيه الكلمات حقه"  
أحمد على محمد سعيد - مهندس - أمستردام - هولندا

"لم أكن متوقعا هذا الكم من العلم والمعلومات والمهارات التي اتقنتها ..  
ود. الفقي عالم متمكن ومحترف جدا بدرجة تفوق التصور ..  
محمد أحمد العطن - مهندس - شركة النيل للكاوتشوك والبلاستيك - الإسكندرية

"د. إبراهيم الفقي هدية من الله سبحانه وتعالى"  
سامي غطاس - طبيب - تونس



## كيف تقرأ هذا الكتاب

بسم الله الرحمن الرحيم

لكي تستفيد إلى أقصى درجة من هذا الكتاب فعليك اتباع هذه الاستراتيجية:  
ستجد بعد كل حكمة صفحتين ، الصفحة الأولى خاصة بما تعلمته من هذه الحكمة  
فاتبع استراتيجية اليوم الأول والصفحة التالية خاصة بالفعل الذي اخذته فاتبع  
استراتيجية اليوم الثاني.

### اليوم الأول :

- ١- إبدأ من البداية واقرأ الحكمة الأولى وأستخرج منها الدرس الذي تعلمته
- ٢- أكتب القرار الذي قررته والفعل الذي ستفعله اليوم التالي
- ٣- استخدم الایحاءات
- ٤- تنفس بعمق ثلاث مرات واجعل الزفير أطول من الشهيق حتى تشعر بالاسترخاء
- ٥- أغمض عينك وتخيل نفسك وانت تضع نفسك في الفعل وأجعل الصورة قوية وأربطها بأحاسيسك ، وكرر ثلاث مرات  
" أنا واثق من نفسي بإذن الله "
- ٦- أفتح عينك

### اليوم الثاني :

- ١- كرر ما فعلته في اليوم الأول
- ٢- ضع نفسك في الفعل
- ٣- قيم ما فعلته وعدل ما يجب تعديله
- ٤- استخدم التنفس العميق والتخيل مرة أخرى
- ٥- ضع نفسك في الفعل مرة أخرى حتى تحقق هدفك من الحكمة الأولى  
تذكر دائماً أن تأخذ بكل الأسباب وتوكل على الله سبحانه وتعالى مسبب الأسباب  
وركز على الانجازات التي حققتها الآن ، وليس على الأشياء التي لم تحققها بعد ،  
لا تقارن بينك وبين أي شخص أو بينك الآن وبين ما كنت عليه في الماضي ، ولا ما كنت تريد  
أن يحدث لك في المستقبل



## تعاقب مع نفسي

لكي تزج نفسك فعلا في الفعل أكتب هذا التعاقب مع نفسك  
واعتبره أهم تعاقب تمضيه في حياتك.... لأنه قد يحدث ما تريد من  
تغيير لكي تعيش حياة أفضل بإذن الله

بإذن الله أعد الله سبحانه وتعالى ثم أعد نفس أن استخدم ما في هذا الكتاب لكي أحدث التغيير الذي أريده في حياتي وأن  
التزم تماما بمده هذا التعاقب وهو ( ٣٠ ) يوم. وأن استخدم المهارات التي سوف أكتسبها من هذا الكتاب لمساعدة أكبر عدد  
مممكن من الناس ..

## أتعهد أنا:

الاسم: .....

أن أفهم جيدا كل حكمة على حدة وأن اتعلم درسها تماما ثم أخطط لوضعها في الفعل.  
وأن أقيم ما فعلته وأعدل فيه وأتعلم منه ثم أضعه في الفعل مرة أخرى حتى أحقق غايتي منه.  
وأن أساعد من حولي والآخرين بما تعلمته لكي يستفيد من هذه الحكم أكبر عدد ممكن من الناس

وأن أشكر الله سبحانه وتعالى وأذكره في كل وقت .  
وأن أرتبط به عز وجل ارتباطا وثيقا .

نعم .... أتعهد أن التزم بذلك بإذن الله مهما كانت الظروف ومهما كانت التحديات  
وهذا إقرار مني بذلك

..... إمضاء  
..... التاريخ



## المقدمة

أشبح العقل حكمة واختبارا  
وأملأ القلب رحمة وحنانا  
الشاعر القزوى

بسم الله الرحمن الرحيم

**هل من الممكن** أن تكون غاضبا وتسمع حكمة تجعلك تنظر إلى الأمور بشكل مختلف فتشعر بالراحة والهدوء؟  
**هل من الممكن** أن تشعر بالضياع وتسال شخص ما أو تقرأ كتاب أو تشاهد برنامج روحاني في التلفاز وتشعر بالحماس والثقة؟  
**هل من الممكن** أن يشعر انسان بالفشل فيتعلم من فشله ويحوّله إلى نجاح؟  
**هل من الممكن** أن يطرد شخص من عمله فيشعر باحباط شديد ومع مرور الزمن يجد أن ما حدث له كان السبب في تقدمه؟  
**هل من الممكن** أن تنفصل امرأة عن زوجها الذي كان قاسيا وبخيلا وتشعر بالضياع ثم تجد أن ما حصل لها كان بداية حياة سعيدة مع زوج آخر حنون وكريم؟  
**هل من الممكن** أن يصاب شخص في حادث سيارة اصابة بليغة لانه كان يسوق بسرعة كبيرة ولا يعبا بما قد يحدث فتكون السبب في أن يصبح أكثر حكمة فيما بعد ويسوق بهدوء وحرص؟  
**هل من الممكن** للشخص المدخن أن يصاب بسرطان الرئة ويعلم أنه سيموت في أقل من سنة فيصبح داعيا إلى الله عز وجل ويساعد الناس لكي يدركوا خطورة التدخين ويحثهم على الاقلاع عنه؟

الحقيقة لكي يحدث تحول في حياة الانسان يجب أن يرى الاشياء بطريقة مختلفة فيتعلم من الماضي ويتقبله ويحوّله إلى مهارة وخبرة فيكون عوناً له في حياته....  
والآن دعني اسالك : هل هذه هي الحكمة؟

**قال رسول الله محمد عليه الصلاة والسلام :**

"الحكمة خالة المؤمن،  
فكل كلمة وعظمتك وزجرتك ودعتك إلى مكرمة  
أو نهتك عن قبيح  
فهى حكمة وحكم "

**وقال الامام على رضى الله عنه**

" من تبصر فى الفطنة  
تبينت له الحكمة "

إذن الحكمة هى البصيرة ، هى قول أو كلمة تحدث توسيع فى الأفاق وتعطى ادراك ومعنى يوسع الأفاق ويجعل الانسان يرى الأمور بطريقة أفضل فتتغير افكاره ويتحسن تركيزه وترتاح احساسه وتتزن تصرفاته



## المقدمة

أشبح العقل حكمة واختبارا  
وأملاً القلب رحمة وحنانا  
الشاعر القروى

ولكن من أين نحصل على الحكمة ؟

قال النبي محمد عليه الصلاة والسلام  
"خذوا الحكمة ولو من أسنة المشركين"

وقال أيضا عليه الصلاة والسلام  
"خذ الحكمة أنى أتت"

وقال الشاعر القروى

استق الحكمة لا يشغلك من أى ينبوع جزت يا مستقى  
فشعاع الشمس يمتص الندى من قم الورد ووجل الطرق

وهناك قول عربى يقول : "إذا وجدت الحكمة مطروحة على السبك فخذوها"  
إذن يمكننا أن نجد الحكمة فى أى شىء ! فى اصرار النملة والتزام العنكبوت فى انطلاق الصقر وتغريد العصفير،  
فى دفء الشمس وحرارتها، وفى ابتسامة الطفل وبرائته .  
الحقيقة ..... أن الحكمة حولنا فى كل مكان ، فى الطبيعة ، فى المواسم وتغيرها وتتابعها ، فى اختلاف الليل والنهار ، فى أنفسنا ،  
فى كل كلمة (أو نظرة ، فى الشميقة والزفير ، فى التأمل ، فى أوقات الشدة والتحديات وأوقات الراحة والهدوء ،  
ببساطة شديدة نستطيع أن نجد الحكمة فى أى شىء وفى كل شىء ، فقط ... عندما نترك لأنفسنا وذهننا العنان يبحث عنها ويجدها

فى رحلة حياتى

أكثر من أربعون عاما من السفر والدراسات والأبحاث والتجارب والخبرات حصلت فيها بفضل الله سبحانه وتعالى على أكثر من ٣٢  
دبلوم فى مواضيع مختلفة مثل الفنادق والسياحة والتسويق والمبيعات والإدارة والقيادة وعلم النفس التقليدى والحديث وعلم الاجتماع  
والبرمجة اللغوية العصبية والتنويم بالايحاء وحصلت على الماجستير والدكتوراه فى الميتافيزيقا وهى علوم ما وراء الطبيعة وتعلمت منها ما  
لم أكن أتوقع على الإطلاق ، ودرست فى الشريعة الإسلامية وفلسفة الديانات ، وتعلمت مباشرة مع أكثر العلماء علما وبراعة فى مجالات  
الدين والروحانيات والتنمية البشرية والإدارية ، وتعلمت فن الالتقاء مع مايكل بوشمال الذى يعتبر من أقوى علماء الالتقاء فى العالم والذى درب  
الرئيس الأمريكى الراحل ريتشارد نيكسون ، ودرست التمثيل والكوميديا وكل ما أستطيع أن أدرسه لكى يساعدنى فى مهنتى الحالية .  
وحضرت ومارست فى أكثر من الفين برنامج ودورة فى العلوم المختلفة ، وقرأت أكثر من احدى عشر ألف كتاب وأكثر من الفين بحث وتعلمت  
وحفظت أكثر من ألف وخمسمائة حكمة وقول للرسول محمد عليه الصلاة والسلام ومن الرسل والأنبياء والصحابه والأولياء الصالحين ومن  
فلاسفة قدماء المصريين والاغريق واليونانيين والصينيين واليابانيين والهنود الشرقيين وإلى هذه اللحظة وحتى آخر لحظة فى حياتى سأكون  
إن شاء الله تلميذ فى مدرسة الحياة ، ودربت بالانجليزية والفرنسية واللغة العربية فى أكثر من ٣٣ بلد حول العالم ولأكثر من مليون متدرب  
فى امسياتى وبرامجى ودوراتى وشهادتى ، وساعدت بفضل الله عز وجل آلاف من الناس فى استشاراتى المهنية والشخصية والإدارية  
والزوجية وأيضا التربوية وكانت بفضل الله النتائج ممتازة مما جعل أعلى مستويات البلاد تطلب استشاراتى.



## المقدمة

أشبح العقل حكمة واختبارا  
وأملا القلب رحمة وحنانا  
الشاعر القروى

وبفضل الله سبحانه وتعالى أسست وألفت علم "ديناميكية التكيف العصبي- مازكة  
مسجلة علمية NEURO CONDITIONING DYNAMIC- "TMA"  
وأيضا علم "قوة الطاقة البشرية"

### POWER HUMAN ENERGY-TMA

ونشرت بفضل الله عزو وجل علوم التنمية البشرية فى الوطن العربى وفى كافة وسائل الاعلام المختلفة حيث  
اعدت وقدمت أكثر من ١٨٠٠ برنامج ومقابلة وقد لاقت هذه البرامج استحسانا من الملايين حول العالم ، ونرى الآن  
انتشار التنمية البشرية واضحا فى الفضائيات والجرائد والمجلات ، وأصبح عالمنا العربى من أقوى البقاع فى الأرض  
التي تشد علماء الغرب والشرق ونجدهم هنا بيننا من وقت لآخر .

وقد كتبت حتى هذه اللحظة أكثر من ١٨٠٠ ألف وثمانمائة قول وكنت استخدمهم باستمرار فى برامجي  
التليفزيونية وكتاباتي وعرضت الفكرة على احدى شركات الانتاج والتوزيع فرحب بها المختصون كثيرا ، فعرضت  
الفكرة على بعض علماء العرب والمسلمين وأيضا المتدربين فى برامجي فوجدت منهم تشجيعا كبيرا ، فكان القرار  
أن أقدم أول خمسة عشر من الحكم التي اخترتها بدقة لكى تساعدك على التغيير الإيجابي الذي تريد أن تحدثه فى  
حياتك . والآن بين يديك خلاصة أقوالى والتي ساعدت عشرات الآلاف من الناس على التغيير وتحقيق الاهداف  
والاتزان فى الحياة والوصول إلى النجاح المتزن بين الدنيا والآخرة إن شاء الله .

واعتقد أنك عندما تفهمها وتضعها فى الفعل سترى بنفسك التغيير الإيجابي الذى تريده فى حياتك بإذن الله ، فخذ  
كل يوم قول وأدرسه جيدا وخطط لتنفيذه ثم فى اليوم التالى ضعه فى الفعل حتى ترى النتائج التى تريدها ثم  
استخدم الذى يليه حتى تكتمل كل الحكم فى ثلاثين يوم .

والآن تعالى معى نبحر معا فى أعماق النفس البشرية ونكتشف أسرار الحكم وكيف تستخدمهم فى حياتك  
اليومية وترتبط أكثر بالله سبحانه وتعالى وتحقق أهدافك وتترك بصماتك فى الدنيا  
وتساعد أكبر عدد ممكن من الناس

فأشبح عقلك حكمة واختيارا حتى تملأ قلبك رحمة وحنانا

د. إبراهيم الفقى

القاهرة فى ١٨ أغسطس عام ٢٠٠٩





“نرى مالاً نرى،  
ونرى مالاً نرى،  
تفقد قيمة ما نرى،  
ونضيع في سراب  
مالاً نرى،  
كن حريصاً أن تفقد قيمة  
ما نرى”





**نرى ما لا نريد، ونريد ما لا نرى،  
فننقذ قيمة ما نرى، ونضيق في سراب ما لا نرى،  
نكون حريصا أن تفقد قيمة ما نرى**

**هل هناك شيئا فى حياتك الآن لا تريده؟**

**وهل هناك شيئا لا يوجد فى حياتك الآن ولكنك تريده؟**

أحمد مهندس ناجح عمره ٤٢ سنة يعمل فى شركة بترول عالمية بمرتب كبير متزوج منذ عشرة سنوات من ابنة عمه خديجة وعندهم ثلاثة أبناء من الخارج تبدو حياته رائعة من وجهة نظر ومقياس أى انسان آخر فعنده الزوجة والأبناء والوظيفة والمال . ولكن من الداخل كان أحمد كثير الشجار مع خديجة وكان دائم الشكوى بأنه يعيش فى تعاسة ويشعر بالوحدة ويصاب بالاحباط أكثر من مرة فى خلال اليوم . كانت شكواه الأساسية أنه لا يحب زوجته الحب الذى كان يتمناه ولا يشعر تجاهها برغبة أو لهفة وأنه مختلف تماما عنها فى كل شيء وإنما لا تنمى نفسها ولا تهتم بمظهرها ولا يبيتها وإنما سطحية جدا ولا يوجد عندها إيه هوايات أو اهتمامات من أى نوع، فهمى لا تقرا ولا تحب القراءة ولا تشاركه اهتماماته الشخصية مثل مشاهدة البرامج الرياضية والمشى فكان يشعر بنقص شديد وبجياة روتينية بلا معنى لذلك كان يقضى أوقاتا طويلة فى عمله أو عند والدته أو مع أصدقائه المهم أن يقضى وقته بعيدا عن خديجة ، وأصبح تركيزه عليها سلبى للغاية ويزداد سلبية كل يوم فتزداد تعاسته وبعده عنها وعندما كان يعود إلى بيته فى ساعة متأخرة كان يتشاجر مع خديجة لاتفه الأسباب ! وكان أحمد يرى فى الآخرين ما كان يتمنى أن يراه فى حياته ومع زوجته ويتمنى لو أنه تزوج من امرأة أخرى فكان مستعدا للتغيير ولكنه لم يعرف كيف يفعل ذلك حتى قابل سامية وهى سكرتيرة تعمل معه فى نفس الشركة التى كان يعمل بها وكانت جميلة ومثقفة وزكية وتهتم بنفسها ومظهرها وشعر أحمد أنه منجذب إليها فكان يقضى معها أوقاتا كثيرة يتحدث إليها عن مختلف الأشياء فكان الوقت معها يمر بسرعة لم يعرفها مع زوجته . كان أحمد يقارن بين زوجته وبين سامية وكانت المقارنه دائما فى صالح سامية فقرر أن يرتبط بها وبالفعل فاتحها فى الموضوع ووجد منها قبول وبدأت العلاقة بينهما تعلق بها أحمد وبعد كل البعد عن بيته حتى اكتشفت زوجته علاقته مع سامية فطلبت منه الطلاق . هنا شعر أحمد بارتياح ووجد فى طلب الزوجة طريق الخلاص فطلقها فعلا ، وأخبر سامية بالخبر وأنه على استعداد أن يتقدم لخطبتها من والدها فكانت المفاجأة عندما قالت له سامية أن والدها وافق على زواجها من شاب مثقف ومن عائلة تناسب عائلتها ووافقت سامية على الزواج . أصيب أحمد بحالة عميقة من الزهول أدت به إلى أصابته بصداق رهيب وباكتئاب حادا وبدأت رحلته مع العلاج النفسى والمستشفيات والمهاقير الطبية . هنا فكر أحمد فى نفسه أن زواجه من خديجة كان سعيدا وأن خديجة كانت امرأة مثقفة وخريجة جامعية وكانت تحبه حبا كبيرا فترك كل شيء من أجله ومن أجل تربية أولادهم الثلاثة . ولكنه لم يرى ذلك فيها وكان يركز فقط على سلبياتها حتى الغى تماما كل الإيجابيات التى كانت خديجة تتحلى بها . لم يكن راضيا بقيمة ما عنده وكان يركز على القيمة الموجودة فى الآخرين ويرجو أن تكون عنده فاهمل ما عنده وجرى وراء سراب ما لا عنده فكان عقابه تعاسة ووحده !





**”نرى ما لا نريد، ونريد ما لا نرى،  
فننقده قيمة ما نرى، وننضج في سراب ما لا نرى،  
نكون جريحا أو تفقد قيمة ما نرى”**

فكر أحمد في نفسه وقرر أن يتصل بزوجته السابقة خديجة ويطلب منها أن تسامحه وتعود إليه. وبالفعل اتصل بها ولكنه وجد مفاجأة أخرى لم يكن يتوقعها على الإطلاق وهي أن خديجة تزوجت من شخص آخر. بكى أحمد بحرقة وهو يفكر في نفسه، كان عنده في حياته قيمة كبيرة لم أعرف مقدارها حتى فقدتها وذهبت أبحت عن شيء أريده ولكنني لم أعرفه فكانت النتيجة ضياع الاثنين.

والآن دعني أسألك: هل تنتمي إلى هذه القصة؟

هل تعرف شخص ما مر بنفس هذه التجربة في حياته الزوجية؟

أو تعرف شخص آخر مر بنفس هذه التجربة ولكن في حياته المهنية فلم يكن راضيا عن عمله مع أنه كان عملا جيدا فتركه وعمل في مكان آخر ولكن بعد فترة وجيزة فقد عمله لسبب ما فضاع منه الاثنين؟

أو تعرف شخص آخر ترك بلده لكي يعمل في الخارج وفشل ولم يصبر فعاد إلى بلده بعد أن ضاع منه كل ما كان يملك؟

أو طالب في كلية ما تركها بعد أن وصل إلى السنة الثالثة لكي يلتحق بكلية أخرى فلم يستطع الدراسة بها من السنة فضاع منه الاثنين؟

أنا شخصيا أعرف سيدة تركت أحلامها وأهدافها من أجل حياتها الزوجية وابنتها. وعندما بلغ أولادها سن المراهقة قررت تكمل دراستها العليا حتى حصلت على درجة الدكتوراه فركزت على حياتها العملية حتى وصلت إلى مركز مدير عام إحدى الشركات العالمية. وفي يوم اتصل بها زوجها في العمل وأخبرها أن ابنها الكبير الذي كان يبلغ من العمر ستة عشر عاما قد أصيب إصابات بالغة في حادث سيارة وأنه في المستشفى في حالة خطيرة فترك الاجتماع والأوراق وخرجت مسرعة وهي تبكي حتى وصلت إلى المستشفى وكانت الصاعقة بأن ابنها قد مات متأثرا بجراحه ولم تصدق ما سمعت ورائت. وسألت الدكتور الجراح عما حدث حقيقة فأجاب بأن ابنها كان مدمنا وكان يسوق السيارة بسرعة شديدة وهو تحت تأثير المخدرات فلم يلاحظ أنه كان يسوق في الطريق العكسي فاصدم بناقلة كبيرة. جلست الأم تبكي وهي تقول تركت أولادي من أجل نجاح آخر فضاع مني ابني الوحيد ولم أعد أعرف ابنتي والآن لم أعد أجد أي طعم لعملتي فأين أنا الآن وماذا فعلت بأولادي لقد ضاع مني كل شيء.





**“نرى ما لا نريد، ونريد ما لا نرى،  
فنقد قيمة ما نرى، ونضيع في سراب ما لا نرى،  
كن حريصاً أن تفقد قيمة ما ترى”**

الحقيقة أن الحياة مليئة بمثل هذه الامثلة التي ترجع جزورها إلى كلمتين فقط وهما: عندم الرضا!

ولكن هل معنى ذلك أن يرضى الانسان بأى شىء مهما كانت الظروف؟

أن يرضى بعلاقة سيئة لا بعد الحدود؟ أو بوظيفة لا تعطيك حَقَّك أو تقدر قدراتك؟ أو بصداقة تجعل حياتك سلسلة من التحديات وضياح الفرص؟ أو بدراسة لا تعطيك الحماس والامل فى الحياة؟ أو باستثمار لا تجد فيه إلا الخسارة والاحاسيس السلبية؟ أو بشريك فى العمل يسبب للشركة مشاكل مادية ولا يعطى عمله حقه..؟

طبعاً لا . ولكن يجب عليك أولاً أن تفعل كل ما تستطيع فعله لكى تحقق السعادة بما عندك وترضى بما أعطاه لك الله سبحانه وتعالى . فلو كانت علاقة زوجية سيئة عليك أن تفعل كل ما تستطيع أن تفعله بطريقة ايجابية حتى تجد التغيير الذى تريده فى حياتك على شرط أن لا تقع فى مطب المقارنة بين زوجتك وبين امرأة أخرى أو زوجة برجل آخر حتى لا تلغى ما عندها من ايجابيات وتقع فى آلام الاحاسيس السلبية والضغط النفسى وتضيع فى خيال وسراب ما لا تملكه . ولو قررت الخروج من هذه العلاقة كن حريصاً وامينا وصادقاً مع نفسك ومع الشخص الآخر واجعل الخروج ايجابياً ولا تترك ورائك ما يجعلك تندم عليه فيما بعد أو يؤثر على حياتك فى المستقبل.

ونفس الشىء فى حالة وظيفة لا تحبها بسبب أو بأخر فافعل كل ما تستطيع فعله من مجهود لكى تتأقلم مع عملك ولو وجدت أنك فعلت كل ما تستطيع فعله بحق وامانه ابدأ فى البحث عن التغيير ولكن بشرط أن تترك عملك بطريقة ايجابية تترك أثراً طيباً فى نفوس الجميع.....

فمن يدري اليس من المحتمل أن تحتاج إليهم مرة أخرى فى المستقبل؟

لذلك كن حريصاً من تركيزك على الأشخاص أو الاشياء وتذكر أن العقل البشرى يبنى على آخر تركيز فلو وجدت نفسك تركز على شخص ما أو شىء ما بطريقة سلبية اذهب فيما وراء هذا التركيز وتذكر كل شىء ايجابى عنه حتى تستطيع التقييم بطريقة متوازنة تساعدك على اتخاذ القرارات الصائبة

**كن حريصاً أن تفقد قيمة ما ترى فتضيع فى سراب ما لا ترى.**

**وتذكر قول الله سبحانه وتعالى**

**“وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لَكُمْ -**

**وعش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك. عش بحبك لله سبحانه وتعالى وبالتطبع  
بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام. عش بالكفاح والعلم. عش بالفعل والالتزام. عش بالصبر  
والمرونة. وعش بالحب وفقد قيمة الحياة.**



## استراتيجية الفعل

### اليوم الأول: الإدراك والفعل الداخلي

١- اقرأ الحكمة وافهمها جيدا

٢- اكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص  
الدرس هو:

٣- اكتب القرار الذى قررتة  
القرار هو:

٤- اكتب الفعل الذى ستفعله اليوم  
الفعل هو:

٥- تنفس بأسلوب ( ٤ ، ٢ ، ٨ )

( ٤ ) عدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ،  
٨ عدات فى الزفير . كلما كان الزفير  
أطول من الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسماني

٦- أغمض عيناك وتخيل نفسك وأنت فى الفعل  
مستخدما الدرس الذى تعلمته .

٧- إبنى صورة منك وأنت متزنا مستخدما درسك  
ووثقا من نفسك . (جعل الصورة قريبة منك وكبيرة  
وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها  
تطفو فوقك وحولك

٨- كرر هذا الإحياء ثلاث مرات :

“ أنا واثق من نفسى ، أنا متزن تماما ، الحمد لله ”

٩- افتح عيناك

١٠- الاختبار :

فكر فى نفسك وكأنك فى المستقبل تواجه نفس  
التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

أكتب الخطوة الأولى وإبدأ فى تنفيذها الآن.....

لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شئ أو أى شخص يبعدك عن الفعل ،  
توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل  
“ لا يخيب أجر من أحسن عملا ”



## استراتيجية الفعل

### اليوم الثاني الفعل الاستراتيجي

١- اكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٢- اكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- قيم ما فعلته وحققته

تقييمي في ما فعلته وحققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- التعديل:

١- بعد أن قيمت ما فعلته ، اكتب التعديل الذي تراه مناسباً

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

بعد التعديل ، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزناً تماماً . لا تنظر ورائك ، لا تدعك أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل ، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقاً أن الله عز وجل - لا يضيع أجر من أحسن عملاً -





# “لولا وجوه عكس المهني لما كان للمهني معنى”

عصير الكتب

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

منتدى مجلة الإبتسامة





## لولا وجود عكس المعنى لما كان للمعنى معنى -

هل شعرت فى يوم ما أنه لا يوجد معنى للحياة . وفى يوم آخر شعرت بمعنى حقيقى وحب للحياة ؟  
 هل سالت نفسك فى يوم ما لماذا نمرض ولماذا نتالم ؟  
 هل سالت نفسك لماذا ينجح بعض الناس بينما يفشل البعض الآخر ؟  
 لماذا يوجد اناس سعداء واناس تعساء ؟ اناس اصحاء وآخرين معاقين ؟  
 لماذا يوجد من يرى وآخر لا يرى أو شخص يسمع وآخر أطرش أو شخص أحرص وآخر يتكلم ؟

فى يوم جاء لزيارتى رجل فى الأربعينات من عمره يدعى مايكل فى مكتبى فى مونتريال بكندا وكان يبدو حزينا جدا فسألته عن سبب الزيارة. فقال يادكتور لقد قرأت لك كثيرا وأريد أن أعرف منك شخصا . لماذا توجد المعاناة ؟  
 لماذا بعد خمسة عشر عاما من العمل باخلاص أجد نفسى مطرودا بدون سبب ؟ وعندما علمت زوجتى بذلك لم تقف بجانبى ولكنهما بعد شهرين من طردى من عملى تركتتى ؟ وفى نفس الوقت يا دكتور طلب منى أحد الاقرب أن أحضر زواجه على زميلته فى الجامعة ؟ ثم سكت الرجل للحظة وقال والدموع فى عيناه: لماذا يادكتور أنا تعيس لهذه الدرجة بينما يوجد آخرين فى هذه اللحظة سعداء ؟!!!!

ثم نظر إلى وقال متسائلا: لماذا يوجد يوجد شخص فقير جدا لا يجد ما يطعم به عائلته وآخر غنى جدا يرمى الطعام من كثرته ؟ لماذا يوجد العاقل والمجنون ؟ القصير والطويل ؟ الأسمر والأبيض ؟ الجميل والقبيح ؟ والحزين والمبتسم ؟  
 لماذا يوجد النجاح والفشل ؟ السعادة والتعاسة ؟ الحزن والفرحة ؟ المرض والصحة ؟ الفقر والغنى ؟ لماذا يوجد النصاب والأمين ؟ الكذاب والصادق ؟ ثم وضع يده على وجهه وقال: يادكتور إبراهيم أنا لا أجد معنى لكل هذا ولا أجد معنى لحياتى!!

بعد أن استمعت جيدا لمايكل وبنيت معه توافق تام استخدمت معه ما أسميه - باستراتيجية تغيير الإدراك - وعلاج الذات الشابة ثم ساعدته أن يصل إلى الاسترخاء الجسمانى والذهنى والعاطفى حتى شعر براحة كبيرة وبمنظرة أمل إلى المستقبل وهنا سألته: هل ممكن نعرف معنى السعادة بدون أن نعرف معنى التعاسة ؟  
 ففكر مايكل لفترة ثم أجاب: لا يادكتور. فاقتربت منه ووضعت يدي على كتفه وقلت يا مايكل ما يحدث لك الآن وتشعر به بقوة سيكون السبب إن شاء الله فى اتزانك وقوتك ومهاراتك فى الحياة ومع مرور الزمن ستنتظر ورائك وتقول لولا ما حدث لى لما تعلمت ولما أصبحت أفضل فى حياتى. نظر لى مايكل بايتسامه وقالك هل ممكن أطلب منك طلب يا دكتور إبراهيم؟ فاجبتك لو كان فى استطاعتى أن ألبيه يا مايكل لن أتردد على الإطلاق. فاقتربت منى وقال أريدك أن تعانقتى فتعانقنا وخرج ما يكل من مكتبى ومعهم ادراك جديد وهو:

- لولا وجود الآلام لما تعلمنا معنى الراحة ولما تقدمنا ولما أدركنا معنى السعادة -





## لولا وجود عكس المعنى لما كان للمعنى معنى -

الآن فكر معي هل تنتمي إلى قصة هذا الرجل؟

هل سالت نفسك في يوم من الأيام لماذا يوجد كل هذا التناقض في الحياة؟

الاجابة ببساطة شديدة أنه لولا وجود عكس الشيء لما كان للشيء قيمة أو معنى ولما كان هناك عمل حقيقي للعقل التحليلي الذي يدرك ويحلل ويقارن ويقرر. ولما كان هناك تجارب وخبرات ومهارات. ولما عرف الانسان قيمة أو معنى أي شيء. ولما كان هناك مكان للتقدم والنمو!

لقد خلق الله سبحانه وتعالى لكل شيء عكسه فخلق الليل والنهار والصيف والشتاء والأنثى والذكر. الطويل والقصير. السعادة والتعاسة. المرض والصحة. الألم والراحة وخلق لكل شيء شيء مضاد له في المعنى وبذلك يعرف الانسان معنى الشيء نفسه. فلو كان كل الناس أصحاء لما عرفوا معنى الصحة لأنه لا يوجد أمراض. ولو كل الناس أغنياء لما عرف الناس معنى الغنى لأنه لا يوجد فقر. ولو خلق الله عز وجل الليل فقط لما عرف الانسان معنى النهار ولعاش في ظلام تام ولم يكتشف الثور ولا يعرف معناه. فمن هدايا المولى سبحانه وتعالى لنا أنما منحنا العقل الذي يفكر ويستدل ويحلل ويقارن ويتعلم فيعرف ويقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى. وقد ذكر الله في كتابه العزيز في سورة الشرح:

بسم الله الرحمن الرحيم

ان مع العسر يسرا - ان مع العسر يسرا -

صدق الله العظيم

ولو تمعنت جيدا في هذه الآية الرائعة تجد أن الله عز وجل لم يقول إن بعد العسر يسر بل قال عز من قائل إن مع العسر يسر أي أنه وضعهم معا في نفس الجملة وتجد العسر بها - الالف واللام - أي أنما محددة أما مع اليسر فلم يضع الله سبحانه وتعالى - الالف واللام - لأنه غير محدود وخيراته غير محدودة.

الآن دعني أسألك: إن لم يكن هناك عسر هل كان من الممكن لنا أن نعرف معنى اليسر؟ وهل كان للعقل التحليلي أن يستخدم قدرته التحليلية في الادراك والتحليل والمنطق والمقارنة؟ وهل كان من الممكن للانسان أن يتعلم من أخطائه لكي يعرف معنى اليسر والنجاح والسعادة؟ طبعا الاجابة على هذه الاسئلة هي ببساطة شديدة لا!!

وعندما بحثت في معنى هذه الآية الكريمة وجدت فيما من الثروات فلسفة العصور التي تعلمتها على مدار السنوات. ووجدت أن مع العسر يوجد فوائد عديّة منها الاقتراب والارتباط أكثر بالله سبحانه وتعالى فتشعر معه عز وجل بالأمان لأنه وعدك أن مع العسر يسر ثم والصبر على الابتلاء وهنا بشر الله عز وجل الصابرين ووعدهم بالجنة ثم والحمد والشكر لما أعطاه لك الله سبحانه وتعالى فنحن نشكر الله فنحمد في السراء والضراء وبذلك يمحو عنك الخالق أرحم الراحمين البلاء ويرزقك من حيث لا تحتسب ثم والتفكير في الحلول لكي تخرج من الأزمات التي تواجهها





## لولا وجود عكس المعنى لما كان للمعنى معنى

وبذلك يزيد زكاؤك وانتباهك ومهاراتك وابداعك في إيجاد الحلول المناسبة ومع كل ذلك يمحو عنك الله سبحانه وتعالى ذنوب بسبب هذا البلاء وأخيرا تصل إلى اليسر. أى أن في العسر واليسر خيرات ليس لها حدود. لذلك يقول الله سبحانه وتعالى في ختام السورة الكريمة: "فإذا فرغت فانصب وإلى ربك فارغب" أى أن الله سبحانه وتعالى يريدك أن تفرغ من كل ذلك وتقف عاليا وترغب رغبة مشتعلة في الارتباط أكثر مع الله سبحانه باختيارك أنت فتعم عليك البركة من المعطى الكريم أكرم الأكرمين. هل ترى روعة العسر وأن بدونها لا نعرف معنى اليسر ولا نجد معه أى طعم ولا معنى. فلو لا وجود العسر لما كان لليسر معنى ولولا وجود اليسر لما كان للعسر معنى فاليسر والعسر قوتان متداخلتان يكمل كل منهما الآخر ولازمتان للتقدم والنمو والحقيقة أنه:

- لولا وجود الآلام لما كان للراحة قيمة.

- لولا وجود الدموع لما كان للإبتسامة قيمة.

- لولا وجود الحزن لما كان للفرحة قيمة.

- لولا وجود الظلام لما كان للنور قيمة.

- لولا وجود الجوع لما كان للطعام قيمة.

- لولا وجود الفشل لما كان للنجاح قيمة.

- لولا وجود التعاسة لما كان للسعادة قيمة.

- ولولا وجود العسر لما كان لليسر معنى ولا قيمة.

- لذلك لولا وجود عكس المعنى لما كان للمعنى معنى.

فلو كنت تواجه أى تحدى من تحديات الحياة تنفس بعمق ومع الزفير قل الحمد لله ثلاث مرات ثم ضع إبتسامة على وجهك وأبشر لأن الخير كل الخير في طريقه إليك إن شاء الله.

وتذكر أن تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك

عش بحبك الله سبحانه وتعالى

عش بالتطيق بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام وبالرسل والأنبياء والصحابه والأولياء الصالحين

عش بالعلم والكفاح

عش بالفعل والالتزام

عش بالصبر والمرونة

وعش بالحب. وقدر قيمة الحياة



## استراتيجية الفعل

### اليوم الأول: الإدراك والفعل الداخلي

١- اقرأ الحكمة وافهمها جيدا

٢- أكتب الدرس الذي تعلمته منها بأسلوبك الشخص  
الدرس هو :

٣- أكتب القرار الذي قررت به  
القرار هو :

٤- أكتب الفعل الذي ستفعله اليوم  
الفعل هو :

٥- تنفس بأسلوب ( ٤ ، ٢ ، ٨ )

( ٤ ) عدات في الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ،  
٨ عدات في الزفير ) . كلما كان الزفير  
أطول من الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسماني

٦- أغمض عينك وتخيل نفسك وأنت في الفعل  
مستخدما الدرس الذي تعلمته .

٧- ابنى صورة منك وأنت متزنا مستخدما درسك  
ووثقا من نفسك ، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة  
وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها  
تطفو فوقك وحولك

٨- كرر هذا الإحياء ثلاث مرات :

“ أنا واثق من نفسي ، أنا متزن تماما ، الحمد لله ”

٩- افتح عينك

١٠- الاختبار :

فكر في نفسك وكأنك في المستقبل تواجه نفس  
التحدي ولاحظ إحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

**أكتب الخطوة الأولى وإبدأ في تنفيذها الآن.....**

لا تنتظر ورائك ، لا تدعك أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل ،  
توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل  
“ لا يضيع أجر من أحسن عملا ”



## استراتيجية الفعل

### اليوم الثاني الفعل الاستراتيجي

١- أكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٢- أكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- قيم ما فعلته وحققته

تقييمي في ما فعلته وحققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- التعديل:

١- بعد أن قيمت ما فعلته ، أكتب التعديل الذي تراه مناسباً

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

بعد التعديل ، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزن تماماً . لا تنظر وراءك ، لا تدعك أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل ، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقاً أن الله عز وجل " لا يضيع أجر من أحسن عملاً "





“هناك أشياء وأشخاص  
وحتى أجزاء منا تسير معنا في رحلة  
حياتنا لغرض محدد ولفترة  
محددة  
وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة  
لذلك جاء الوقت  
أن ندعهم وشأنهم.”





“ هناك أشياء وأشخاص وحتى أجزاء منا تسيير معنا في رحلة حياتنا لغرض محدد ولفترة محددة وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة لذلك حان الوقت أن تدعهم وشأنهم ”

هل فقدت شخصا عزيزا عليك ؟

هل انفصل عنك شخص كنت تحبه أكثر من أي شيء آخر في حياتك؟

هل فقدت شيء غالي عندهك جدا ؟

هل أحسست في يوم ما أن جزء منك قد مات ؟

عندما كان عمرها ثلاث سنوات فقدت حنان أمها لمرض السرطان اللعين فكانت تبكي ليل ونهارا فارتبطت بأبيها ارتباطا كبيرا. وكان أبوها رجل كريم وطيب أصبح لها الأب والأُم والصديق كان يلعب معها ويقضى معها أوقات طويلة يعلمها ويصاحبها. يطمئنها لها الطعام ويشاركها في ألعابها. في فرحتها وآلامها حتى أصبح كل شيء في حياتها. ومرت السنوات وأصبحت حنان فتاة جميلة عمرها ستة عشر عاما ومحور حياتها والهامها هو أبيها. وفي يوم ذهبت إلى حجرته فوجدته لا زال نائما فلم تزد أن توقظه نامت بجانبه ووضعت يدها حوله ولكنه لم يتحرك كعادته ومرة ساعة كاملة وهو لا يتحرك فأرادت أن توقظه لكي لا يتأخر على عمله ولا تتأخر هي عن مدرستها ولم يتحرك. لم تعرف حنان ماذا تفعل وما الذي جرى فاتصلت بطبيب العائلة الذي أتى على الفور وبدأ في فحص الأب ثم توقف ونظر إلى حنان وقال يا حنان يؤسفني جدا أن أقول لك أن بابا توفي إلى رحمة الله تعالى!!! لم تصدق حنان ما سمعته فرمت نفسها على صدر أبيها وهي تناديه ولكنه لم يتحرك. لم تصدق نفسها وكانت في حالة شديدة من الزهول والحيرة.

وقال الطبيب يا حنان أنت فتاة متدينة وتعرفى الله وتعلمى تماما أن هذا قدر وأن كل منا زائر في هذه الدنيا. ردت حنان وصوتها مملوء بالأسى. ولكن لماذا أبى؟ ولماذا أنا؟ ولماذا الآن؟ فقدت أمى ولم أتمتع بها والآن فقدت أعز الناس إلى... لماذا؟

منذ الصغر وفاتن حلمها الكبير أن تصبح طبيبة مثل أبيها وتساعد أكبر عدد ممكن من الناس. وكانت تلبس سماعة أبيها الطبية. وكان لقبها في البيت الدكتورة فاتن. مرت الايام والسنين وبعد مجهود وتعب ومثابرة التحقت فاتن بكلية الطب ووضعت قدميها على أول سلم تحقيق أحلامها وأهدافها فكانت متميزة ومتفوقة جدا وفي يوم في معمل التدريبات العملية قابلت سامى وهو شاب في العشرينات من عمرة وسيم ومتقف وزكى شعرت فاتن أنها منجذبه إليه وأن أعجابها به وبأخلاقه يزداد كل يوم وتمنت في نفسها أن يكون سامى زوجها وفي يوم فوجئت بسامى يطلبها للزواج. لم تصدق نفسها ووافقت على الفور ولكنها طلبت أن تفتح الوالدين في الأمر وبالفعل أخبرتهم بطلب سامى





هناك أشياء وأشخاص وحتى أجزاء منا تسير معنا في رحلة حياتنا  
لغرض محدد ولفترة محددة وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة  
لذلك حان الوقت أن تدعهم وشأنهم

رفض الأب رفضا باتا لأن سامى شاب صغير لم يعمل بعد ولا يستطيع أن يتحمل أعباء أسرة أما عن الأم فكانت محايدة وحريصة على سعادة ابنتها وأخبرت فاتن سامى بالموقف فلم ييأس ولكنه تقدم بالفعل لخطبة فاتن وقبول طلبه بالرفض ولم ييأس ولكنه استمر حتى وافق الأب أمام هذا الاصرار الذى أعطاه الانطباع بأنه سيفعل كل ما يستطيع لكي يسعدها وتمت الخطوبة والجميع فى منتهى السعادة وتخرج سامى وفاتن وعملت فاتن فى مستشفى الجامعة بينما عمل سامى فى مستشفى تبعد بحوالى ١٠٠ ميل عن البلد ، فلم يعد فاتن وسامى يتقابلان غير مرة أو مرتين فى الشهر وشعرت فاتن بفتور فى علاقتها مع سامى خاصة وأنها تعرفت على طبيب شاب يعمل معها فى المستشفى وكان متميزا ووسيعا وناجحا وشعرت فاتن أنها تقارن بينه وبين سامى وفاتحت الأب فى الموضوع فرد الأب وقال طالما بدأت المقارنة بين خطيبك والآخرين لن تجدى الراحة النفسية التى كنت تتمتعى بها من قبل خاصة لو كانت هذه المقارنة فى غير صالحه وطلب منها أن تستخير الله سبحانه وتعالى أما الأم فكانت على موقفها الأول وهو الحرص الشديد على سعادة ابنتها .. وفى يوم فاتحها زميلها الطبيب فى العمل باعجابه بها وبأنه يريد أن يتزوجها !! شعرت سامية بفرحة ولكنها ممزوجة بالآلم والحيرة وفاتحت الأب فى الموضوع فرحب به وأيضا الأم فكل منهما هو سعادة ابنتهما !! فاتحت فاتن سامى بالموقف فلم يبدو عليه أى تعبير ولم يقل كلمة واحدة وعندما انتهت فاتن من الكلام رد سامى وقال "أتمنى لك السعادة" ثم اختفى من حياتها تماما وعرف أنها تمت بالفعل خطوبتها على زميلها الطبيب . أصيب سامى بصدمة كبيرة وباكتئاب حاد وفقد معنى الحياة تماما ، حاول جميع أفراد العائلة مساعدته ولكنه كان يسأل نفس الأسئلة : لماذا؟ ولماذا اقتربت منى وأعطيتى الأمان ؟ ولماذا كافحت معى لكي ترتبط وتقنع العائلة ؟ ولماذا قضينا معا كل هذا الوقت ؟ وهل ما قالته لى من كلمات الحب كان خداعا ؟ حاول الجميع مساعدته للخروج من هذه الحالة السيئة ولكنه كان يسأل والدموع فى عيناه ... لماذا يا فاتن ... لماذا ؟

منذ الصغر وسمير يحلم بأن يشتري بيتا كبيرا لوالدته التى كان يحبها أكثر من أى شخص أو شىء فى الدنيا وكان يقول لها - ماما عندما أكبر سأشتري لك بيتا كبيرا تعيش فيه فى هناء وراحة - وكانت الأم تبتسم وتدعو له الله سبحانه وتعالى أن يوفقه ويرزقه ويسعده فى الدنيا والآخرة . مرت الأيام وكبر سمير فكان يعمل فى وظيفة مساعد ميكانيكى وكان يدخر كل ما يكسبه وفى المدرسة كان متفوقا حتى التحق بكلية الهندسة وتخصص فى الميكانيكا وتخرج من الجامعة وعمل فى شركة كبيرة وكان كعادته يدخر أكبر مبلغ ممكن من المال لكي يشتري لأمه البيت الذى وعدها به.





هناك أشياء وأشخاص وحتى أجزاء منا تسير معنا فى رحلة حياتنا  
لغرض محدد ولفترة محددة وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة  
لذلك حان الوقت أن تدعهم وشأنهم.

فكر سمير أن دخله من الوظيفة لن يعطيه ما يريد ففكر مع ثلاثة من أصدقائه أن يشتركوا معا فى شركة متخصصة فى الميكانيكا وبالفعل بدأوا معا وعملوا بجد حتى ازدهرت الشركة واستطاع سمير بفضل الله سبحانه وتعالى أن يوفر خمسين فى المائة من بيت جميل يطل على البحر ولكى يحقق لوالدته ما أراد طلب قرضا من البنك ووافق البنك على طلبه بضمان الشركة وحصل سمير على القرض وأصبح معه المبلغ بأكمله فاشترى البيت وفرشه وفرشا جميلا ثم فاجأ أمه الحبيبة ببيتها الذى وعد بها منذ الصغر فرحت الأم ودعت له من قلبها. وعاش هو وأمّه بسعادة بالغة فى البيت الجميل. مرت الايام وحدث ما لم يكن يتوقع سمير على الاطلاق وهو أن الشركة لم تعد قوية كما كانت من قبل وأن أصدقاء الشركاء قرروا الانسحاب منها بسبب الخسائر المادية الكبيرة التى تعاني منها الشركة وبالفعل أغلقوا الشركة ولم يستطع سمير دفع أقساط بيته فحجز البنك على البيت ووضع فى مزاد علنى!!! وبعد أن جمع قوته واجه سمير أمه بما حدث وأن البيت ضاع منه وراح فى البكاء وهو يكرر: ضاع يا أمى البيت الذى وعدتك به، ضاع أعز شىء على قلبى أردت أن أفعله لأجلك. ضاع الحلم يا أمى. أخذته فى حضنها الحنون وهى تحاول تخفيف الصدمة عنه ولكن سمير كان يبكى بحرقة وهو يتسائل: لماذا يا أمى؟ لماذا الحياة صعبة يا أمى؟ لماذا بعد كل هذا التعب؟ ولماذا أنا ..... لماذا؟

سمر فى الثلاثينات من عمرها كانت معروف عنها أنها مرحلة واجتماعية ومحبة للحياة وكان تركيزها على بناء مستقبلها وبالفعل تخرجت من كلية الاقتصاد والعلوم السياسية بتفوق وعملت معيدة فى الجامعة فكانت تعمل وتحضر للدكتوراه فى نفس الوقت ومرت السنين وحصلت سمر على الدكتوراه وكانت فى منتهى السعادة بانجازها وبعملها وبتفوقها العملى والوظيفة الجديدة التى حصلت عليها والمرتب الكبير الذى كانت تتقاضاه وسيارتها الجديدة التى اشترتها. خلال هذه الفترة كانت ترفض الخطاب وترفض حتى فكرة الزواج لكى لا يضيع منها انجازها. مرت الايام والسنين وبدأ شىء يتكون فى داخلها لم تعرف له أى تفسير. لم تعد تتمتع بعملها ولا بانجازها كما كانت من قبل لم تعد تشعر بالحماس الذى كانت تشعر به من قبل. لم تعد تشعر بالبهجة وهى تستيقظ فى الصباح لكى تذهب إلى عملها. لم تعد تشعر بالسعادة. لم تعد مرحلة ولم تعد تجد أى معنى للحياة. وكانت ترفض الخروج مع صديقاتها أو تشارك فى أى حفلة ينظمها عملها. لم تعد تعرف نفسها ولا مالذى يحدث لها كما لو كان شيئا ما فى داخلها لم يعد له وجود. شيئا ما فى داخلها قد مات. وكانت تتسائل: ماذا حدث لى؟ من أنا؟ أين حماسى وسعادتى؟ أين مرحى وبهجتى؟ لماذا يحدث لى كل ذلك؟ لماذا أنا؟ لماذا؟





هناك أشياء وأشخاص وحتى أجزاء منا تسيير معنا فى رحلة حياتنا لغرض محدد ولفترة محددة وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة لذلك حان الوقت أن تدعمهم وشانهم.

والآن دعنى سألـك: هل تنتمى إلى هذه القصص الأربعة؟

من وقت لآخر تضعنا الحياة فى تحديات لم نكن نتوقعها أو نضعها فى الحسبان ونشعر أننا ضحايا لهذه التحديات ونصاب بفجعة أو بخيبة أمل لم نخطط لها على الإطلاق فقد نفقد عزيز علينا أو ننفصل عن ما نحبه أو يضيع منا شيء غالى علينا أو نفقد جزء منا فلا نعرف أنفسنا ونسائل لماذا؟ لماذا نحن؟ أين نحن الآن؟ ما الذى أتى بنا إلى هنا؟ وقد نقول لأنفسنا أو للآخرين لقد كنا نعتقد أننا نسير فى الطريق السليم وكنا نعتقد أن ما نبذله من جهد لن يضيع منا أبداً. وتجد أنفسنا فى مفترق الطرق ولا نعرف أى طريق نسلـك !!!

كل منا دعتة الحياة أو أجبرته أن يقف ويدرك ويركز انتباهه إلى ما يحدث له . ومن الممكن أن يضيع الإنسان فى الأحاسيس السلبية ويشعر بالضيق ويفقد توازنه وينفصل عن الواقع ويضيع منه الأمل فى المستقبل أو حتى فى الحياة بأكملها وقد يصاب بالأمراض النفسية ويصبح ناغم على الحياة ومن عليها !!! طبعاً من حَقِّك أن تشعر بذلك ومن حَقِّك أن تفقد التوازن ومن حَقِّك أن تغضب وأن تحبط وأن تحزن ولكن هل هذا ما تريده فى حياتك؟ هل هذا الأحساس الذى تريد أن تشعر به؟ هل هذه الحياة التى تريد أن تعيشها؟

لوفقدت انسان عزيز إلى قلبك فتوجه إلى الله سبحانه وتعالى وتذكر ما قاله المولى سبحانه وتعالى " كل من عليها فان ولا يبقى إلا وجه الله ذو الجلال والاكرام" كل انسان على وجه الأرض مهما كان سيقضى وقته فى الدنيا كما هو مقدر له من المولى عز وجل. فتقبل الواقع وتعامل معه وافعل ما يخدم الشخص الذى فقدته من صداقات ودعوات وبذلك تشعر بالراحة وتستمر فى حياتك.

ولو تركك شخص كنت تحبه أكثر من أى انسان آخر لآى سبب من الأسباب وحاولت أن تسترجعه ولم تستطع فتقبل الواقع لكى لا تفقد نفسك له وتصبح ظلاً له وتتنازل عن نفسك وتضيع فى الأوهام. ركز على علاقتك بالله سبحانه ثم اهتم بصحتك ونمى شخصيتك وعلاقاتك واهتم بعائلتك وعملك واشغل نفسك بالله عز وجل ثم اشغل نفسك بنفسك وتأكد أن ما حدث هو فى صالحك وستجد أن من ستقابله فى المستقبل سيكون هو الشخص المناسب لك إن شاء الله.

ولو فقدت شيء عزيز وغالى على قلبك مهما كان هذا الشيء فقيم الموقف تقييماً واقعياً وتعلم منه كل ما تستطيع أن تتعلمه ثم خطط للمستقبل وتوكل على الله وأبداً من جديد وتذكر جيداً ما قاله الله سبحانه وتعالى إن مع العسر يسراً وأنه سبحانه وتعالى لا يضيع أجر من أحسن عملاً.





هناك أشياء وأشخاص وحتى أجزاء منا تسير معنا فى رحلة حياتنا  
لغرض محدد ولفترة محددة وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة  
لذلك حان الوقت أن تدعمهم وشانهم.

ولو أحسست فى يوم ما أن جزء منك لم تعد تعرفه أو لم تعد تجده أو تعتقد أنه مات منك كالحماس أو الثقة فى نفسك أو  
فى الآخرين أو الشعور بالسعادة أو البهجة أو حتى معنى الحياة ، فلا تفقد الأمل لأن كل انسان على وجه الأرض يمر  
بهذه اللحظات وهى لحظات الادراك والتحول لكى تصل إلى الاتزان فقيم الموقف واسأل نفسك :  
ماذا أريد؟ ما هو معنى الذى يحدث لى وما هى رسالته؟ كيف أستفيد مما يحدث لى ؟ وقل لنفسك: لن أستفيد أى شىء من  
احساسى هذا . وقرر اليوم أن تقوم وأن تقف عاليا وتذكر أن الحياة تدعوك لكى تكون أفضل و لكى تتعلم وتتنمو . لكى  
تقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى وتتمتع بكل لحظة من لحظات حياتك.  
وقال الامام الشافعى رضى الله عنه :

دع الأيام تفعل ما تشاء	وطب نفسا إذا حكم القضاء
ولا تجزع لحادثة الليالى	فما لحوادث الدنيا بقاء
وكن رجلا على الأهوال جلدا	وشيمتك السماحة والوفاء

الآن ... حان الوقت أن تعرف أن هناك أشخاص وأشياء وحتى أجزاء منا تسير معنا فى رحلة حياتنا لغرض محدد ولفترة  
محددة وليس لمصاحبتنا طوال الرحلة. لذلك حان الوقت أن تدعمهم وشانهم وأن تأخذ مسؤولية حياتك وتركز على نفسك  
وتنمى قدراتك وأن تضع قواعد جديدة لحياتك وأن ترتبط أكثر وأكثر بالله سبحانه وتعالى  
فاليوم يوم جديد. وأن هذه اللحظة قد تكون الأخيرة فى حياتك لذلك ماتفعله بها ثمنا غالى جدا فلا تضيعها فى  
الاحساسات السلبية والشعور بالضيق بسبب شىء ما أو شخص ما ، لذلك:

عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك  
عش بحبك لله سبحانه وتعالى  
وبالتطبيع بأخلاق الرسول وبالرسل والاتباء والصحابة والأولياء الصالحين  
عش بالعلم والكفاح  
عش بالشغل والأصرار  
عش بالبرونة والصبر  
وعش بالحب وقدر قيمة الحياة



## استراتيجية الفعل

اليوم الأول:  
الإدراك والفعل الداخلي

١- اقرأ الحكمة وافهمها جيدا

٢- اكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص  
الدرس هو:

٣- اكتب القرار الذى قررتـه  
القرار هو:

٤- اكتب الفعل الذى ستفعله اليوم  
الفعل هو:

٥- تنفس بأسلوب ( ٤ ، ٢ ، ٨ )

( ٤ ) عدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ،  
٨ عدات فى الزفير . كلما كان الزفير  
أطول من الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسماني

٦- أغمض عينك وتخيل نفسك وأنت فى الفعل  
مستخدما الدرس الذى تعلمته .

٧- إبنى صورة منك وأنت متزنا مستخدما درسيك  
ووثقا من نفسك ، أجعل الصورة قريبة منك وكبيرة  
وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها  
تطفو فوقك وحولك

٨- كرر هذا الإحياء ثلاث مرات :

“ أنا واثق من نفسى ، أنا متزن تماما ، الحمد لله ”

٩- أفتح عينك

١٠- الاختبار :

فكر فى نفسك وكأنك فى المستقبل تواجه نفس  
التحدى ولاحظ إحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

أكتب الخطوة الأولى وإبدأ فى تنفيذها الآن.....

لا تنتظر ورائك ، لا تدعك أى شئ أو أى شخص يحدك عن الفعل ،  
توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل  
“ لا يخيخ أجر من أحسن عملا ”



## استراتيجية الفعل

### اليوم الثاني الفعل الاستراتيجي

١- اكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٢- اكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- قيم ما فعلته وحققته

تقييمي في ما فعلته وحققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- التعديل:

١- بعد أن قيمت ما فعلته ، اكتب التعديل الذي تراه مناسباً

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

بعد التعديل ، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزناً تماماً . لا تنتظر ورائك ، لا تجعلك أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل ، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقاً أن الله عز وجل لا يضيع أجر من أحسن عملاً .





“هناك أوقات نشعر فيها  
أنها النهاية،  
ثم نكتشف أنها البداية،  
وهناك أبواب نشعر أنها مغلقة،  
ثم نكتشف أنها المدخل الحقيقية”





## هناك أوقات نشعر فيها أنها النهاية، ثم نكتشف أنها البداية، وهناك أبواب نشعر أنها مغلقة ثم نكتشف أنها المدخل الحقيقي

هل مر عليك وقت شعرت فيه أنك تفقد كل شيء وأنها النهاية، ولم تصدق نفسك ولا ما يحدث لك كما لو كنت تفيق من النوم وتجد نفسك غريبا عن حياتك؟ هل شعرت بذلك من قبل؟  
أو شعرت في يوم ما أن كافة الأبواب أغلقت أمامك ثم تكتشف أن هذه الأبواب المغلقة ليست إلا المدخل الحقيقي لطريق سعادتك وتزانك في الحياة؟

في الواقع كل إنسان على وجه الأرض واجه تحديات وصعوبات لم يكن يحسب لها أي حساب أو حتى تخطر له على بال، وقد يصل إلى الاعتقاد بأنها النهاية ولكن مع مرور الزمن يكتشف أن ما كان يعتقد أنه النهاية ليس إلا البداية لشيء أفضل

عام ١٩٩٠ كنت في جزيرة كونا في هاواي لتلقى دروس في التنويم بالايحاء الاكلينيكي وهناك تعرفت على سيدة عظيمة تدعى كيتي في عمرها الستين وكانت صاحبة الموتييل الذي كنت أسكن فيه خلال فترة إقامتي. وقالت لي قصة نجاحها عندما تزوجت كيتي سخرت حياتها لزوجها وبيتها ورزقهم الله سبحانه وتعالى بستة أطفال كانت حياتها زوجها وبيتها وأولادها ثم حصل ما لم يخطر لها على بال.. مات زوجها في حادثة سيارة!!!. لم تصدق كيتي ما سمعته وكانها كانت تحلم بكابوس فظيخ وتألّمت كثيرا لفقدان زوجها الحبيب. في يوم خرجت كيتي تمشي بمفردها على الشاطئ وهي تبكي وتفكر في نفسها... لماذا؟ وماذا أفعل الآن؟ وعلى الشاطئ قابلت أحد أقارب زوجها الذي عرض عليها أن تفكر في العمل لكي تربي أولادها. قالت كيتي: ماذا أعمل؟ لا يوجد عندي أي خبرة في أي مهنة؟ لم أحصل على شهادات دراسية وسني كبير. وسألّت أسفة والدموع في عينيها: من الذي يعطي عملا لامرأة مثلي؟ قال الرجل أن له صديق يمتلك موتيل صغير وطلب من كيتي أن تصحبه لمقابلة الرجل وبالفعل قابلت كيتي الرجل الذي سألها إن كان عندها أي خبرة في العمل في الفنادق أو في الخدمة أو لو كان عندها أي مؤهلات؟ أجابت كيتي بالنفي واعتقدت أن المقابلة انتهت ولكن الرجل الطيب سأل كيتي عما كانت تفعل طوال حياتها فأجابته بأنها كانت تهتم ببيتها وزوجها وأولادها. هنا سألها الرجل إن كانت تستطيع الخدمة في الأدوار فقالت نعم فعينها الرجل لتخدم في دور من الأدوار الستة بمرتب بسيط كبدائية حتى تكون عندما الخبرة المناسبة. لم تصدق كيتي نفسها ووجدت الأمل في العمل فكانت تبدأ قبل كل الموظفين وتبذل كل ما في وسعها لكي تخدم زبائن الموتييل بأفضل خدمة ممكنة أحبها الناس كثيرا وسعد الرجل العجوز الذي كان يعمل بمفرده في الموتييل بعد وفاة زوجته وأعطى كيتي وظيفة رئيسة دور بأكملها وأعطاها إضافة كبيرة على مرتبها. مرت الأيام وكيتي تعمل بجد وحماس وتساعد أولادها في حياتهم ودراساتهم وفي يوم طلب صاحب الموتييل من كيتي طلب عجيب وهو أن تشاركه في نصف الموتييل!!





## هناك أوقات نشعر فيها أنها النهاية، ثم نكتشف أنها البداية، وهناك أبواب نشعر أنها مخلقة ثم نكتشف أنها المدخل الحقيقي

ابتسمت كيتي وقالت أتمنى ولكنى لا أملك من المال ما يؤهلنى لذلك، فقال الرجل: أعرف تماما ولن تدفعى أموال ولكن سنكونى شريكى بمجهودك العظيم ومن الدخل سأخذ نسبة توازى ثمن نصف الموتيل، وافقت كيتي على الفور وأصبحت شريكة فى الموتيل. عملت فيه بحماس كبير حتى ازدهر وزاد دخله وزبائنه ومع مرور الوقت مرض الرجل ولم يعد قادرا على العمل فطلب من كيتي أن تشتري النصف الآخر من الموتيل وأن تترك له غرفة يعيش فيها ما بقى له من عمر وأن يأخذ ثمن النصف الآخر بنفس الطريقة الأولى وهى من الدخل والفوائد. وافقت كيتي وكانت تهتم بالعمل وبالرجل الكبير حتى توفاه الله سبحانه وتعالى.... أصبحت كيتي الزوجة والام والتى لم يكن عندها أى مؤهل أو خبرة أو مال أو حتى معارف يساندونها صاحبة موتيل وسيدة أعمال. ونظرت إلى وأنا أنصت اليها بكل حواسى، كما ترى يابنى احيانا نواجه صعوبات فى رحلة حياتنا تجعلنا نفقد الامل ونعتقد أنها النهاية ثم نكتشف البداية وأحيانا نعتقد أن الابواب قد أغلقت أمامنا ثم نكتشف أنها المدخل الحقيقى.

أما عن رون سكاليون الطفل الأمريكى الذى أصيب بشلل الأطفال وكان عمره أربعة سنوات، كان يبكى كثيرا ويردد دائما لوالديه: حياتى انتهت ياماما، أحسن أموت يابابا. ضاع منى حلمى أن أكون لاعب وبطل كاراتية!!! كان أبوه عامل بسيط فى السكة الحديد ووالدته تعمل فى مخبز صغير وكان رون هو ابنهم الوحيد وفى يوم أخذ الأب رون معه لكى يشاهد بطولة من بطولات الكاراتية فى مقاطعة بنسلفينيا بالولايات المتحدة الأمريكية وكان رون يتمتع بكل لحظة وكانت سعادته لا توصف والابتسامه تملأ وجهه الصغير. وبعد انتهاء المباريات فاجأ الأب ابنه رون بمقابلة السيد ليزلى الذى كان من أبطال العالم والذى كان يمتلك نادى كبير لتدريب فنون القتال الكاراتية وكان رون يشعر أنه فى حلم وسأل ليزلى هل ممكن أن أتدرب وأنا مشلول؟ ابتسم ليزلى وقال: بل وتستطيع أن تصبح بطلا كبيرا!! وبالفعل بدأ رون التدريبات باستخدام الكرسي الذى يقعد عليه وأصبح ماهرا جدا حتى فاجأه ليزلى بالخبر الكبير، قال له: رون لقد سجلت اسمك فى بطولة بسلفينيا لذوى الاحتياجات الخاصة وسوف تبدأ خلال شهر من اليوم وسأله هل تريد ذلك؟ لم يضع رون لحظة واحدة فى التفكير ووافق على الفور وبدأ ليزلى يدرب رون على مهارات جديدة وفعالة وفى اليوم الأول فاز رون بتفوق كبير لم يصدقه المشاهدين ولا حتى رون نفسه وكان يفوز كل يوم بنفس القوة على أى خصم له وكان يعيش التجربة وكأنه فى حلم جميل أستيقظ منه عندما وجد نفسه الفائز الأول فى البطولة!!! ومرة الأيام ورون يتدرب ويفوز فى بطولة تلو الأخرى.





**هناك أوقات نشعر فيها أنها النهاية، ثم نكتشف أنها البداية،  
وهناك أبواب نشعر أنها مغلقة ثم نكتشف أنها المدخل الحقيقي**

فقرر أن يشارك مدربه ليزلى فى نادى لكى يدرب هو الآخر ذوى الاحتياجات الخاصة ليفتح لهم باب الأمل فى الحياة وبدأت التجربة ونجحت نجاحا كبيرا ومرت الأيام وأصبح رون من أبطال العالم ويمتلك أكثر من مائة نادى لتدريب الكاراتية فى الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وبريطانيا . وفى مقابلة تليفزيونية قال رون لم أكن أتخيل فى يوم من الأيام أن الأبواب المغلقة كانت بالفعل المدخل الحقيقى لنجاحى وسعادتى.

والآن دعنى أسألك: أين أنت الآن ؟ هل تشعر أنك تواجه مثل هذه التحديات فى حياتك؟

هل تشعر أن الأبواب مغلقة أمامك وأنت وحيدا ومحبطا وخائفا؟

تأكد أن الله سبحانه وتعالى عندهما يغلق بابا فإنه يفتح بابا أفضل وأروع منه؟ وأن الباب الذى تعتقد أن مغلق أمامك لم يعد يخدمك بل ويسبب لك الآلام والمتاعب وأنه قد حان الوقت للتغيير.

أنظر إلى ما حدث لك وتعلم منه وخطط لمستقبلك وضع نفسك فى الفعل الآن ولا تنظر ورائك وتذكر أن الماضى لا يساوى الحاضر ولا المستقبل . ولا يتعلم الانسان حقيقة حتى يتألم ويعانى لأنه يفكر فى أسلوب مختلف يجعله يتغلب على تحديات ومصاعب الحياة. ولو نظرت حولك لن تجد ناجحا إلا ومرت عليه أيام صعبة ولكنه لم يفقد الأمل فكان يعمل بجد أكبر وبابتكار أكثر وكان يستخدم الألم فى النمو والتقدم. وهناك حكمة عربية تقول: **«لألم يولد العبقريّة»**

وقال جلال الدين الرومى

**كيف يضحك المرح إن لم يبكى السحاب؟**

**وهل ينال الطفل اللبن بغير بكاء؟**

فلو كنت تواجه أى تحدى من تحديات الحياة فتوكل على الله سبحانه وتعالى حق التوكل ثم خذ بكل الأسباب وتأكد أن الله عز وجل معك ولن يضيع أجرك ولا مجهودك فهو أكرم الأكرمين وستجد أن الباب الذى تراه مغلقا ليس إلا المدخل الرئيسى لحياة أفضل وأن ما تعتقد فى أوقات أنه النهاية ستجد أنها البداية الحقيقية. بداية الاتزان الحقيقى والسعادة. لذلك تذكر دائما أن هذه اللحظة قد تكون آخر لحظة فى حياتك فعشها بكامل معانيها ولكى تستطيع أن تفعل ذلك

**عش بحبك لله سبحانه وتعالى**

**وبالتطبع باخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام وباخلاق الرسل والأنبياء والصحابه والالياء الصالحين**

**عش بالعلم والكفاح . عش بالفعل والالتزام**

**عش بالصبر والمرونة. وعش بالحب وقدر قيمة الحياة**



## استراتيجية الفعل

اليوم الأول:  
الإدراك والفعل الداخلي

١- اقرأ الحكمة وافهمها جيدا

٢- أكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص  
الدرس هو :

٣- أكتب القرار الذى قررت به  
القرار هو :

٤- أكتب الفعل الذى ستفعله اليوم  
الفعل هو :

٥- تنفس بأسلوب ( ٤ ، ٢ ، ٨ )

( ٤ ) عدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ،  
٨ عدات فى الزفير . كلما كان الزفير  
أطول من الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسماني

٦- أغمض عينك وتخيل نفسك وانت فى الفعل  
مستخدما الدرس الذى تعلمته .

٧- ابنى صورة منك وانت متزنا مستخدما درسك  
ووثقا من نفسك ، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة  
وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها  
تطفو فوقك وحولك

٨- كرر هذا الإحياء ثلاث مرات :

" أنا واثق من نفسى ، أنا متزن تماما ، الحمد لله "

٩- افتح عينك

١٠- الاختبار :

فكر فى نفسك وكأنك فى المستقبل تواجه نفس  
التحدى ولاحظ إحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

**أكتب الخطوة الأولى وإبدأ فى تنفيذها الآن.....**

لا تنتظر ورائك ، لا تدعك أى شئ أو أى شخص يبعدك عن الفعل ،  
توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل  
" لا يضيع أجر من أحسن عملا "



## استراتيجية الفعل

### اليوم الثاني الفعل الاستراتيجي

١- أكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٢- أكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- قيم ما فعلته وحققته

تقييمي في ما فعلته وحققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- التعديل:

١- بعد أن قيمت ما فعلته ، أكتب التعديل الذي تراه مناسباً

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

بعد التعديل ، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزناً تماماً . لا تنظر وراءك ، لا تدعك أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل ، توكل على الله سبحانه وتعالى  
وكن واثقاً أن الله عز وجل - لا يضيع أجر من أحسن عملاً -



# غير ضيالك في اليوم

“عندما لا تعرف ماذا تفعل،  
يبدأ عمالك الحقيقي  
وعندما لا تعرف أي طريق تسلك،  
تبدأ رحلة الحقيقة”





## عندما لا تعرف ماذا تفعل يبدأ عملك الحقيقي ، وعندما لا تعرف أى طريق تسلك تبدأ رحلتك الحقيقية

هل شعرت فى يوم ما أنك لم تعد تعرف ماذا تفعل ؟

هل وصلت إلى مرحلة فى حياتك لم تعرف أى قرار تأخذ ؟

هل أحسست فى يوم ما أن الأبواب كلها مغلقة فى وجهك ؟

وهل شعرت فى يوم من الأيام أن أمامك عدة طرق ولكنك لم تعرف أى طريق تسلك ؟

أحمد شاب فى منتصف العمر كان يعمل فى شركة أدوية كبيرة وكان يعتقد أنه فى أمان وأن رؤسائه فى العمل سعداء بوجوده معهم ولكن حصل مالم يتوقعه على الإطلاق! طلبه مديره المباشر فى العمل وأخبره بإنهاء عمله فى الشركة لانسباب خارجة عن إرادتهم! لم يفهم أحمد ما الذى يحدث له ، ولماذا يحدث له ؟ كان يعتقد أنه يؤدى عمله على أكمل وجه كانت المفاجأة شديدة جدا عليه فلم يعلق على القرار بل شكر المدير وانصرف وعاد إلى بيته سيرا على الأقدام مع أن منزله كان يبعد عن مكان العمل بحوالى ٢٠ ميل. وصل إلى منزله بعد ساعتين من المشى لم يشعر بها فقابله والدته بابتسامتها المعتادة وسألته عن يومه؟ لم يجب أحمد بل ذهب إلى غرفته وأغلق الباب عليه وحاولت والدته أن تدخل ولكنه أراد أن يكون بمفرده. وبعد ثلاث ساعات خرج أحمد وجلس مع العائلة بدون أن يقول أى شيء، فسأله الأب عما يحدث ولماذا يتصرف بهذه الطريق؟ فرد أحمد قائلا: - لا أعرف يا أبى ماذا حدث؟ ولماذا حدث؟ لم أعد أعرف كيف أفكر أو ماذا أفعل؟

أما عن خميس فتقدم لخطوبة ابنة عمه ووافقت عائلتها بشرط أن يقوم بتجهيز الشقة اللازمة لذلك وبالفرض الذى يتناسب مع ابنتهم ووافق خميس وتمت الخطوبة وكان سعيدا جدا. مرت سنة كاملة على الخطوبة لم يستطع خلالها خميس أن يجمع المال اللازم لتجهيز الشقة فما كان من الأب إلا أن فسخ الخطوبة حرصا على سمعة ابنته ومستقبلها!! صقع خميس بالقرار ولجأ إلى خطيبته ولكنها لم تقف معه بل دعمت رأى الوالد!! انفصل خميس عن خطيبته وحبيبته ومستقبله فجلس على شاطئ البحر وهو يبكى ويقول فى نفسه: لم أعد أعرف كيف أفكر أو ماذا أفعل؟

أما عن كريمة فبذلت مجهودا كبيرا فى المذاكرة لأن حلمها منذ الصغر هو أن تكون طبيبة تساعد أكبر عدد ممكن من الناس وجاء وقت الامتحان وكان الخوف يسيطر عليها تماما فلم تتمكن من حل كل أسئلة الامتحان ومرت الأيام وظهرت النتيجة ونجحت كريمة ولكنها حصلت على مجموع يؤهلها إلى دخول كلية التجارة!! شعرت أن أحلام حياتها قد تحطمت. وكان عليها أن تقرر ماذا تفعل هل تعيد السنة وتحاول مرة أخرى لكى تحصل على الدرجات التى تؤهلها إلى دخول كلية الطب وتحقق حلمها أم تقبل بالواقع وتدخل كلية التجارة؟ وما زاد الأمور أكثر تعقيدا هو أنه تقدم لخطوبتها شاب من عائلة محترمة ومثقف ومتدين ووسيم ولكنه كان يريد أن يتزوج سريعا ويسافر مع زوجته إلى أمريكا. سأله الأب: ما الذى تنوى عمله يا كريمة؟ فردت كريمة قائلا: - لا أعرف كيف أفكر يا أبى ولا أعرف ماذا أفعل؟





## عندما لا تعرف ماذا تفعل يبدأ عملك الحقيقي ، وعندما لا تعرف أى طريق تسلك تبدأ رحلتك الحقيقية

أما عن سهام فقد تزوجت وهاجرت إلى استراليا مع زوجها الذى كان يعيش هناك منذ عشرة أعوام وكان يريد زوجة لا تعمل ولا تهتم بالحياة المهنية ولكنهما زوجة تهتم ببيتها وتنجب وتكرس حياتها لعائلتها ورزقهم الله سبحانه وتعالى ثلاثة أولاد وكانت حياتها مستقرة إلى حد ما ولكنهما لم تكن سعيدة لأنها تركت حلمها فى أن تكون مقيمة فى الجامعة ومربية جيل وتفعل شئ له قيمة بجانب القيمة العائلية وكان الزوجان يتشاجران كثيرا فأصبحت حياتهما سلسلة من التحديات والصعوبات وفى يوم قرر الزوج أن ينفصل عنها وبالفعل تم الطلاق وأصبحت سهام بمفردها مع أولادها الثلاثة لا تعرف ماذا تفعل ولا كيف تفكر ولا أى طريق تسلك وهل تظل فى استراليا أو تعود إلى مصر ؟

هذه القصص الأربعة ليست إلا أمثلة مما يحدث فى حياة كل انسان فقد نجد الشاب الرياضى يصاب بمرض خطير ولا يعرف ماذا يفعل أو كيف يفكر أو أى طريق يسلك !!! أو نجد السيدة التى استثمرت كل ماعندها من مال فى البورصة فخسرت كل شئ ولم تعد تعرف ماذا تفعل أو كيف تفكر أو أى طريق تسلك ؟ أو نجد الشاب الذى يخاف من الزواج والارتباط ولكنه فى نفس الوقت يريد أن يستقل ويتزوج ويكون عنده عائلته التى يرعاها ويسعد بها ولم يعد يعرف كيف يفكر أو ماذا يفعل أو طريق يسلك ؟

هنا يبدأ العمل الحقيقي !!!

لماذا ؟ لأنك ستدرك أن هناك تغيير يجب أن يحدث فى حياتك سواء كان ذلك فى عمل لم تعد تطبيقه أو فى علاقة زوجية سيئة جدا تجعلك تعيش !!! أو فى وزن زائد لم تعد تحمله !!! أو فى صداقة سلبية لا تجد فيها إلا الضياع !!! أو فى عادة سيئة جدا مثل الادمان بأنواعه سواء كان التدخين أو المخدرات أو الخمر أو المال أو الحب أو العلاقات أو الجنس أو مشاهدة التلفاز لساعات طويلة أو الغيبة والنميمة أو العادة السرية أو العصبية الزائدة و ما إلى ذلك من السلوكيات السلبية التى عاشت معك لوقت طويل حتى أصبحت جزء منك وجعلتك تعيش بدون تفكير حقيقى فى الالم الذى تسببه لك أو الخسارة الكبيرة التى تسببها لك سواء كان ذلك على المدى القصير أو البعيد.

أصبحت تدرك الآن أن التغيير يجب أن يحدث وبذلك تحدث اليقظة من النوم العميق الذى كنت فيه فتبدأ فى التفكير فى كيفية الخروج من هذه التحديات وتضع نفسك فى الفعل وتلتزم به وتصر عليه مهما كانت التحديات ومهما كانت المؤثرات هنا فقط يبدأ عملك الحقيقى الذى تستخدم فيه قدراتك اللامحدودة التى أعطاهم لك الله سبحانه وتعالى وتستخدم قوة ذهنك وعقلك ودراساتك وقراءاتك وخبراتك فى الحياة . هذا هو ما أسميه العمل الحقيقى الذى يبدأ فعلا عندما تجد نفسك تعيش مع التيار ياخذك كما يريد فتشعر أنك ضائع وتعيش فتتق وتنتظف الغبار من حولك وتفكر فى وسيلة الخروج . هنا يبدأ الفكر الإيجابى والفعل الإيجابى ... هنا يبدأ عملك الحقيقى . وعندما تشعر أنك تقف فى مفترق الطرق ولا تعرف أى طريق تسلك فتتوكل على الله سبحانه وتعالى وتفكر بطريقة ايجابية وتأخذ بالأسباب وتستخدم القدرات والامكانيات والموارد . هنا فقط تبدأ رحلتك الحقيقية! رحلة الحكمة . رحلة النجاح . رحلة السعادة .





## عندما لا تعرف ماذا تفعل يبدأ عملك الحقيقي ، وعندما لا تعرف أي طريق تسلك تبدأ رحلتك الحقيقية

الآن... دعنى أسألك :

هل أنت مستعد حقاً أن تحدث التغيير اللازم فى حياتك لكى تشعر بالسعادة التى تريدها ؟  
هل أنت مستعد أن تواجه الواقع الذى تعيشه الآن والذى لم تكن تتوقعه على الإطلاق ؟  
هل أنت مستعد أن تأخذ المسؤولية كاملة وتبدأ فى الفعل وتصر عليه مهما كانت المؤثرات ؟  
وهل أنت مستعد لبداية جديدة ؟

حان الوقت ليس كذلك؟ لماذا الآن ؟ لأن هذه اللحظة غالية جداً ومن الممكن أن تكون الأخيرة لذلك ما تفعله بها هام للغاية فلا يجب أن تضعها فى التفكير السلبي والاحاسيس السلبية والأمراض النفسية والعنصرية والمعاناة. لكى تحقق أهدافك وتعيش أحلامك . ولكى تعيش حياة روحانية متزنة وسعيدة تنعم فيها بالسلام الداخلى والهدوء النفسى وراحة البال . حان الآن الوقت أن تعمل وتجتهد لكى تحقق ما تريد من أهداف وأحلام. فبدأ الآن وتوكل على الله وتأكد أن الله سبحانه وتعالى لا يضيع أجر من أحسن عملاً

قال الله سبحانه وتعالى فى القرآن الكريم فى سورة آل عمران: (١٩٥)

" فإذا عزممت فتوكل على الله، إن الله يحب المتوكلين "

وقال خليل جبران :

واصبر وثابر فالتجاح محقق

إعزم وكده فإن مضيت فلا تقف

لكن من رزق الثبات موفق

ليس الموفق من تواتبته المنى

تأكد أنه سيمر عليك وقت صعب لن تعرف فيه ماذا تفعل أو كيف تفكر أو أى طريق تسلك . فلا تجزع ولا تقلق فهى لازمة لكى يبدأ عملك الحقيقى. لكى تدرك قدراتك الحقيقية. لكى تستخدم امكانياتك ومصادرك ولكى توقف المارد النائم فى داخلك وتحقق أهداف لم تكن تتوقع أنك تستطيع تحقيقها ولكى تعيش الحياة التى خلقت أن تعيشها بأذن الله. لذلك

عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك... ( فمن الممكن جداً أن تكون آخر لحظة )

عش بحب صادق لله سبحانه وتعالى .

عش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام ( وبأخلاق الرسل والأنبياء والصحابه والأولياء الصالحين )

عش بالعالم والكفاح .

عش بالفعل والأصرار .

عش بالصبر والمرونة .

عش بالحب .

وقدر قيمة الحياة



## استراتيجية الفعل

### اليوم الأول: الإدراك والفعل الداخلي

١- اقرأ الحكمة وافهمها جيدا

٢- أكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص  
الدرس هو :

٣- أكتب القرار الذى قررتـه  
القرار هو :

٤- أكتب الفعل الذى ستفعله اليوم  
الفعل هو :

٥- تنفس بأسلوب ( ٤ ، ٢ ، ٨ )

( ٤ عدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ،  
٨ عدات فى الزفير ) كلما كان الزفير  
أطول من الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسمانى

٦- اغمض عينك وتخيل نفسك وانت فى الفعل  
مستخدما الدرس الذى تعلمته .

٧- ابنى صورة منك وانت مترنأ مستخدما درسك  
وواثقا من نفسك ، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة  
وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها  
تطفو فوقك وحولك

٨- كرر هذا الإيحاء ثلاث مرات :

" أنا واثق من نفسى ، أنا مترنأ تماما ، الحمد لله "

٩- افتح عينك

١٠- الاختبار :

فكر فى نفسك وكأنك فى المستقبل تواجه نفس  
التحدى ولاحظ إحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

**أكتب الخطوة الأولى وإبدأ فى تنفيذها الآن.....**

لا تنتظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل ،  
توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل  
" لا يضيع أجر من أحسن عملا "



## استراتيجية الفعل

### اليوم الثاني الفعل الاستراتيجي

١- اكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٢- اكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- قيم ما فعلته وحققته

تقييمي في ما فعلته وحققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- التعديل:

١- بعد أن قيمت ما فعلته ، اكتب التعديل الذي تراه مناسباً

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزن تماماً. لا تنظر ورائك ، لا تدعك أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقاً أن الله عز وجل - لا يضيع أجر من أحسن عملاً -





لولا تحدياتي لما تعلمت ،  
 لولا تعاساتي لما سحرت ،  
 لولا ألامي لما ارتحت ،  
 لولا مرضي لما شفيت ،  
 لولا فقري لما اعتقيت ،  
 لولا ضياعي لما وجدت ،  
 لولا فشلي لما نجحت ،  
 ولولا ادراكي لما أصبحت



لولا تحدياتى لما تعلمت      لولا تعاستى لما سعدت  
لولا ألامى لما ارتحت      لولا مرضى لما شفيت  
لولا فقرى لما اغتيت      لولا ضياعى لما وجدت  
لولا فشلى لما نجحت      ولولا ادراكى لما أصبحت

هل تخطط للآلام ؟

أو تعرف أى انسان يخطط للآلام ؟

أى الله يعرف ويدرك تماما أن الآلام حتما قادمة وأنما حقيقة لا ريب فيها مهما ظننا الزمان ؟

الحقيقة لو نظرت حولك لوجدت أن الآلام جزء لا يتجزأ من حياة كل إنسان على وجه الأرض ولو تمعنت فى النظر لوجدت أن قليل جدا من الناس يدرك وجود الآلام ويخطط فى كيفية التعامل معها وأن هناك بعض الناس يعرف جيدا أن الآلام جزء هام فى حياة الانسان ولكنه لا يفعل أى شىء ليسلح نفسه ضدها. وهناك الغالبية العظمى من الناس الذى لا يدرك أن الآلام جزء من الحياة فتكون صدمته كبيرة عندما تظهر فى حياته بأشكالها المختلفة سواء كان الالم ناتج عن فقدان انسان عزيز عليه أو موت ابنه الوحيد فى حادثه سيارة أو طائرة أو ضياع فرص عمل أدت إلى خسائر مادية كبيرة. أو نتيجة مرض خطير لم يتوقعه على الإطلاق الخ. من الآلام الناتجة عن صعوبات وتحديات الحياة.

وقد نجد بعض الناس لا يستطيع تحمل الآلام فيبحث عن أى شىء يساعده على التخلص منها وقد يكون ذلك فى الهروب إلى المخدرات أو الخمر وما شابه ذلك من الأشياء التى قد تعطيه بعض الراحة على المدى القصير ولكن متاعب أكبر على المدى البعيد.

ولكن لماذا تحدث الآلام ؟

عام ١٩٧٨ هاجرت إلى كندا وقبلت العمل فى فندق خمسة نجوم فى مونتريال بكندا ومع أنتى كنت حاصل على دبلوم على فى ادارة خدمة الفنادق واتحدث ثلاثة لغات إلا أنتى قبلت العمل فى وظيفة غاسل الصحون كبداية لكى أصل إلى حلمى وهو أن أصبح مدير عام لفنادق الخمسة نجوم. وكنت أعمل بجد واجتهاد وأعطى أفكار لرئيسى فى العمل جعلته يبدو أمام الادارة العليا بمظهر متميز وتم اختيارى فى منافسة العامل المثالى كأفضل عامل فى الفندق ولكن الادارة قررت عدم اعطائى الجائزة لأسباب عنصرية فقدمت استقالتى لأحاساسى الكبير بعدم الرضا والظلم فطلب منى رئيسى المباشر التردى حتى يجدوا بديلا لى ووافقت ولم اكن أعرف أنهم أرادوا طردى بتهمة ما فوضوعونى فى خدمة الادوار وقاموا بتزوير امضتى على فاتورة زبون من زبائن الفندق مع اضافة مبلغ من المال كيقشيش أى أنتى وضعت المبلغ لنفسى وبذلك تكون التهمة هى السرقة!!!!



لولا تحدياتى لما تعلمت      لولا تعاستى لما سعدت  
لولا الأملى لما ارتحت      لولا مرضى لما شفيت  
لولا فقرى لما اغتيت      لولا ضياعى لما وجدت  
لولا فشلى لما نجحت      ولولا ادراكى لما أصبحت

وتقدمت بالشكوى إلى النقابة التى طلبت خبير فى الخطوط واتضح أن الامضاء مزورة وكسبت القضية وطلبت منى النقابة مقاضاة الفندق بتهمة التفرقة العنصرية والتزوير ولكنى أكتفيت بالخروج من الفندق وكنت أسير فى الشارع والدموع فى عيناى من قسوة التجربة والآلام التى عانيت منها . وسمعت صوتا فى داخلى يقول لى: أن الله سبحانه وتعالى قد أغلق لك الباب وفتح لك بابا أفضل منه فتعلم مما حدث وأترك الماضى وشأنه وركز على الوقت الحاضر والمستقبل وبالفعل بدأت على الفور فى البحث عن عمل ولم أجد إلا بعد شهر من البحث وصممت وقررت أن أكون مدير عام لأكبر الفنادق وكانت الرحلة شاقة وصعبة فكنت أعمل بالليل فى وظيفة حارس وبالنهار فى فندق صغير وفى نفس الوقت كنت أدرس إدارة الأعمال فى جامعة كونكورديا بمونتريال ومرت الأيام بصعوبة كبيرة وأنا أعيش بأمل واحد وهو الوصول إلى الإدارة العليا بإذن الله وبالفعل بعد مرور ستة أعوام والعمل فى كافة مراكز الفنادق سواء كان فى الخدمة أو فى الأدوار أو التسويق والمبيعات وحتى الأمن والصيانة وصلت بفضل اللج سبحانه وتعالى إلى مركز المدير العام لأحد أكبر الفنادق الخمسة نجوم فى مونتريال وحقت حلمى . لولا ما حدث لى من طرد وآلام والشعور بالضياع والخوف لما تعلمت ولما أدركت قدراتى وإمكانياتى ولما اكتشفت قوة إصرارى ولما وصلت إلى تحقيق هدفى وحلمى الذى كنت أحلم به من الصغر.

هذا مثل فى قوة البلاء الذى يهدينا به الله سبحانه وتعالى وعلى الرغم من أنها تكون صعبة ومؤلمة وتجعلنا نشعر فى وقت حدوثها بالضياع والخوف إلا أننا مع مرور الوقت نجد أن ما حدث لنا كان أفضل شئ يحدث لنا لكى نرتبط أكثر بالله عز وجل فيرحمنا ويعطينا ويهدينا إلى الطريق المستقيم ويجعلنا نرى وندرك حقيقة قدراتنا لكى نحقق أهدافنا ونعيش أحلامنا

وإليك قصة أخرى . منذ حوالى خمسة سنوات زارنى رجل فى الأربعينات من عمره فى عيادتى فى مونتريال وكان محطما تماما وقال لى والدموع فى عيناى - تصور يادكتور بعد زواج عشر سنوات تركتنى زوجتى وأخذت أولادى وسيارتى ورفعت على دعوة لى أرفع لها ما يعادل نصف مرتبى!! كان الرجل يبكى بحرقة ويشعر أنها النهاية وأنه لن يستطيع الوقوف على قدميه مرة أخرى وأنه لا ولن يثق بالنساء!! فكانت بداية العلاج هو التعامل مع الجزء العاطفى حتى يتنى له التعامل مع المنطق والأدراك وبالفعل وفقنى الله سبحانه وتعالى فى مساعدته فى تغيير معنى ما حدث له وأنه هدية من الله سبحانه وتعالى ثم استخدمت التتوييم بالإيحاء لتغيير الأحساس واعطاء الإيحاءات للعقل الباطن بتغيير التجربة إلى مهارة وخبرة يمكنه أن يستفيد منها فى حياته . وخرج الرجل وهو يشعر بهدوء وراحة وأمل فى المستقبل.



لولا تحدياتى لما تعلمت      لولا تعاستى لما سعدت  
لولا الأملى لما ارتحت      لولا مرضى لما شفيت  
لولا فقرى لما اغتيت      لولا ضياعى لما وجدت  
لولا فشلى لما نجحت      ولولا ادراكى لما أصبحت

مرت الايام وبعد حوالى ثلاث سنوات من المقابلة الاولى جاء الرجل لزيارتى وكان يبدو مبتهجا وسعيدا وكان معه امرأة جميلة ومملوءة بالحيوية تبدو فى الثلاثينات من عمرها وقدمنى اليها فكانت زوجته الجديدة فاقترب منى والانتسامة تملأ وجهه وقال لى: لولا ما حدث لى يادكتور ابراهيم لما أصبحت أقوى ولما اكتشفت معنى السعادة ولما تعرفت على زوجتى الحالية فهى انसानة مثقفة جدا ومن عائلة محترمة وتحبنى كثيرا ونقضى معا افضل أيام حياتنا. ثم قال: ولما تعرفت عليك يادكتور فكيف لى أن أشكرك ؟ فاجبته أشكر الله سبحانه وتعالى واقترب منه أكثر عز وجل لى نعم البركة عليك وعلى زوجتك إن شاء الله.

هذا مثل آخر من أمثلة التحديات والهدايا التى يضعها الله عز وجل فى طريقنا وأنه لولا وجودها فى حياتنا لما أدركنا قدراتنا اللامحدودة ولما تعلمنا فأصبح عندنا حكمة أكثر فى التعامل مع الحياة وتحدياتها ولما تقدمنا والاهم من ذلك لما اقتربنا أكثر من الله سبحانه وتعالى.

الآن دعنى أسألك: هل مررت بتجربة من هذا القبيل؟ أو تعرف أحد مر بهذا النوع من التجارب؟ الحقيقة أن كل انسان على وجه الأرض واجه أو يواجه فى هذه اللحظة أو سيواجه فى المستقبل القريب أو البعيد تحديات وصعوبات طالما أنه على قيد الحياة وهى التى تعطى الحكمة والدافع الحقيقى للنمو والتقدم. وفى سورة البقرة: (١٥٥ - ١٥٧) قال الله تعالى:

بسم الله الرحمن الرحيم

” ولتكنكم بشىء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات.

وبشر الصبرين الذين إذا أصبتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون.

أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون ”

صدق الله العظيم

دعنا ننظر معا إلى هذه الآية الكريمة وروعة الله سبحانه وتعالى فى كل حرف من حروفها:



لولا تحدياتي لما تعلمت      لولا تعاستي لما سعدت  
لولا ألامى لما ارتحت      لولا مرضى لما شفيت  
لولا فقرى لما اغتيت      لولا ضياعى لما وجدت  
لولا فشلى لما نجحت      ولولا ادراكى لما أصبحت

### وانبئوكم

أولا نجد فيها تعميم:

أى أن البلاء ليس مقتصرا على أشخاص محددين ولكنها عامة على كل البشر سواء كان الشخص نبيا أو رسولا. ولما من أولياء الله الصالحين أو كان كافرا أو مشركا. عالما أو جاهلا. غنيا أو فقيرا. ذكر أو أنثى. كبير أو صغير. مهما كانت خلفيته أو سلطته ومهما كانت قوته أو قدراته. الجميع سواء فى نزول البلاء عليهم بأنواعه المتعددة.

ثانيا نجد فيها وعد وتأكيـد:

لم يقتصر الله سبحانه وتعالى على وقت محدد أو زمن محدد ولكنه عز وجل وعد وأكد أن الابتلاء قادم لا ريب فيه مهما طال الزمن وفى أى وقت من الزمن.

ثالثا: نجد فيها تحذير من وقوعها:

وذلك معناه أن نسلخ أنفسنا بكل ما نملك من قدرات وامكانيات ومصادر لكى نكون مستعدين تماما لاستقبال الابتلاء والتعامل معه والاستفادة منه. وفى عالم الأعمال نجد أنه لا يوجد أى تخطيط استراتيجى سواء كان ذلك التخطيط ادارى أو محاسبى أو تسويقى إلا وضع المخططون كافة الاحتمالات التى قد تعرقل تحقيق أهدافهم ووضع الحلول لها مقدما. وحتى لو أراد شخصا ما السفر إلى الخارج فهو يخطط لكل احتمال لكى تتجح خطة سفره. ولو نظرنا حولنا سنجد أن ذلك موجود بداخل ضمير كل انسان على وجه الأرض ولكن معظم الناس لا يرى ذلك أمامه بل ويتفاداه.

وفى الآية الكريمة لو تمعنا النظر جيدا لوجدنا أن الله سبحانه وتعالى ينبهنا إلى أن الابتلاء قادم فكونوا مستعدين له ثم أعطانا البشرى وأيضا الوسيلة فى آخر الآية الكريمة زهى الصبر.

### بشيء من الخوف

وليس كل الخوف لأن الانسان لن يستطيع أن يتحمل كل الخوف بكل قوته وأنواعه ولكن الله عز وجل يبلونا بشيء منه وهو يعرف عز وجل أننا عندنا القدرة على التعامل معه والاستفادة منه. والخوف هو العدو الاول للإنسان فعندما يخاف الانسان يكون فى البقاء وفى مرحلة تاهب شديدة ولا يستطيع التفكير بطريقة متزنة ويفكر فى أسوأ الاحتمالات. ومن الممكن أن يكون الخوف طبيعى يشترك فيه كل البشر لكى يحافظ الانسان على حياته وبقاؤه. وقد يكون الخوف ايجابى ويعطى الانسان الحافز على تحقيق الاهداف.





لولا تحدياتى لما تعلمت      لولا تعاستى لما سعدت  
لولا ألامى لما ارتحت      لولا مرضى لما شفيت  
لولا فقرى لما اغتيت      لولا ضياعى لما وجدت  
لولا فشلى لما نجحت      ولولا ادراكى لما أصبحت

**أنواع الخوف المرضي أقله نوعان أساسيان:**

١- النوع الأول من الخوف هو الخوف الملموس  
وهذا النوع من الخوف يعرفه الانسان وقد يعرف مصدره ومن الممكن التعامل معه وعلاجه والتخلص  
منه نهائيا. وهو ينقسم إلى ثلاث مجموعات أساسية:  
١- مجموعة الخوف البسيط:

فى هذه المجموعة نجد آلاف من أصناف الخوف. وهو خوف محدد بشيء واحد مثل الخوف من الطائرات أو سواقه السيارات  
أو الحشرات أو الحيوانات أو الأماكن المغلقة أو المظلمة أو المرتفعات أو الوحدة أو الموت أو المرض وما إلى ذلك. وهو من  
الأنواع المنتشرة كثيرا بين الناس وهو غير عام ولكنه محدد لفئة معينة من الناس ومن الممكن علاجه بوسائل عديدة وفى  
ساعات قليلة

٢- مجموعة الخوف الاجتماعى:

هذا النوع من الخوف المرضي ينقسم إلى قسمين. القسم الأول الخوف من التحدث أمام الجمهور وهو منتشر انتشارا كبيرا  
بين الناس وقد صنفه معهد لامالى بنيويورك المختص فى الأبحاث على أنه الخوف رقم ١ فى ترتيب المخاوف التى تواجه  
الانسان. أما القسم الآخر فهو الرهبة الاجتماعية والتى تجعل الشخص يشعر بالخوف عندما يكون تحت الأضواء سواء كان  
ذلك فى اجتماع شركة أو فى حفلة عشاء أو ما شابه ذلك أى عندما يشعر الشخص أنه سيوضع موضع أنظار الآخرين  
يشعر برهبة ورعدة فى جسده ويزداد تنفسه سرعه وتزداد ضربات قلبه إلى آخره من أعراض هذا الخوف. ومن الممكن  
أيضا بسهولة التخلص منه نهائيا.

٣- مجموعة الخوف المركب:

هذا النوع يعتبر من أشد وأقوى أنواع الخوف المرضي فهو يحدث فجأة وبدون مسبقات وقد يكون الشخص فى مكان به تجمع  
من الناس. يشعر الشخص بضيق فى تنفسه وسرعة كبيرة فى ضربات قلبه وتنفسه ويشعر بأنه سيفقد الوعي فيبتعد  
عن المكان بسرعة وبعد ذلك يخاف أن تحدث له مرة أخرى فيتفدى الخروج بمفرده وهنا نجده يخاف من الخوف لذلك يقال  
عليه الخوف المركب. وهو أيضا من الممكن علاجه ولكنه يأخذ وقت أطول ومختصين على مستوى أعلى من الكفاءة.



لولا تحدياتى لما تعلمت      لولا تعاستى لما سعدت  
لولا الأملى لما ارتحت      لولا مرضى لما شفيت  
لولا فقرى لما اغتيت      لولا ضياعى لما وجدت  
لولا فشلى لما نجحت      ولولا ادراكى لما أصبحت

كل هذه المجموعات الثلاثة ملموسة ومعروفة ومن الممكن علاجها والتخلص منها

٢- النوع الثانى من الخوف هو: الخوف الغير ملموس:

هذا النوع من الخوف يجعل الشخص يعيش فى رهبة داخلية لا يعرف مصدرها ولا معناها وتسبب له الوسواس ويشعر بأنه فى خطر ولكنه لا يستطيع اثبات ذلك فيعيش فى حيرة وعدم أمان واطمئنان ورعب وهم . وهو أيضا يعالج ولكنه يتطلب مزيج من العلاجات الحديثة مثل التنويم بالايحاء والطاقة وديناميكية التكيف العصبى. وأيضا بالعلاج التقليدى السلوكى والعقاقير الطبية. والحقيقة أن الحل الأمثل فى التخلص من الخوف هو اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى. ثم ينتقل بنا الله عزو وجل من الخوف إلى:

### والجوع

بشئ من الجوع أى ليس الجوع بأكمله فيفقد جزء من الطاقة الجسمانية التى تحتوى على الطعام والشراب والهواء والنوم. فلو نقص الطعام وشعر الانسان بالجوع فهو لا يمد الطاقة الحركية بالحركة اللازمة للجسم ولا بالطاقة الفكرية التى تمد العقل بالوقود. وعندما يشعر الانسان بالجوع يخاف أن يموت فتزداد حدة الخوف وتحدث فى المخ ما يسمى بحالة الطوارئ الداخلية فيصبح العقل والجسد فى حالة تاهب كبيرة فيرسل العقل الرسالة إلى الجسد فيتفاعل معها الجسد ويضيف إليها الأحاسيس ويرجعها مرة أخرى إلى العقل فتزداد حدة التجربة ويزداد حدة الخوف

### ونقص من الأموال

عندما يشعر الانسان بنقص فى موارده المادية وأمواله يخاف فنجد أن الخوف يزداد حدة وقوة فتحدث حالة الطوارئ الداخلية كما حدثت مع الجوع فيشعر الانسان بالخوف يزداد وبأنه سيفقد موارده وأمواله فتزداد حدة أحاسيسه وشعوره بالخوف. وهنا نجد أن الخوف يزداد حدة وقوة مع الجوع ومع نقص الأموال. ولو كان الانسان مؤمنا حقا وستسلما لقضاء الله سبحانه وتعالى لأدرك ما ورد فى الآثار - قال الله عز وجل: **عبدى إن رضيت بقدرى أعطيتك بقدرى** أى لو أن الأنسان أدرك إدراكا واعيا وبإيمان تام بأن البلاء من الله سبحانه وتعالى فرضى بقدر الله عز وجل وصبر عليه لأعطاه الله سبحانه وتعالى بقدره. بذلك يتحول الخوف إلى قوة. وقد قال الرسول عليه الصلاة والسلام: **عندما يصاب المؤمن بمصيبة عليه أن يقول: - إنا لله وإنا إليه راجعون . اللهم أجرنى فى مصيبتى واخلف لى خيرا منها -**



لولا تحدياتى لما تعلمت      لولا تعاستى لما سعدت  
لولا ألامى لما ارتحت      لولا مرضى لما شفيت  
لولا فقرى لما اغتيت      لولا ضياعى لما وجدت  
لولا فشلى لما نجحت      ولولا ادراكى لما أصبحت

### والأنفــــــــــــــــس

وهنا تنقسم الأنفــــــــــــــــس إلى قسمين أساسيين:  
١- الأنفــــــــــــــــس الداخليــــــــــــــــة: وهى يترتب عليها التحدث مع الذات السلبى والاعتقاد الذاتى السلبى والتقدير الذاتى السلبى والصورة الذاتية السلبية والثقة فى الذات الضعيفة فتجعل الشخص يشعر بأنه أقل من الآخرين فمن الممكن أن يصاب بالعصبية المفرطة أو بالبعد عن الناس ويشعر بأن الناس يريدون به سوءا. ومن الممكن أن يتكون له وسواس قد يصل به الحد إلى الوسواس القهرى. وهنا أيضا يزداد الخوف حدة وقوة.  
٢- الأنفــــــــــــــــس الخارجيــــــــــــــــة: فلو فقد الشخص انسان عزيز عليه يحتاجه ومرتبطة به أو انفصل عن شخص يحبه يشعر بالضياع ويزداد الخوف قوة وحدة!

### والثــــــــــــــــمرات

فمن الممكن أن يضع انسان كل ما يملك فى مشروع ما ويضع خطة تسويقية محكمة وخطة ادارية وخطة مبيعات وخطة علاقات عامة وخطة خدمة العملاء وخطة تنفيذية واعلانات وعلام ويتوقع أن ينتج كل ذلك على ربح كبير ثم يفاجأ بأن كل ما فعله لم يعود عليه إلا بدخل بسيط جدا لا يكفى دفع الديون التى تراكمت عليه. هنا نجد أن الشخص لم يفقد كل الثمرات ولكن بعض الثمرات. وكذلك الفلاح الذى يفعل كل شئ لكى يحصد حصدا كبيرا ولكنه يجد نقص فى الثمرات التى تعود عليه بخيبة أمل وضغط نفسى واحساس سلبى عميق. فيشعر بالخوف.  
أى أن الخوف يزداد قوة وحدة فى كل الأحوال فمع الجوع ونقص من الأموال والأنفــــــــــــــــس والثمرات يزداد الخوف حدة وقوة. وهنا قد يقول الانسان لماذا يحدث كل ذلك؟ فنجد الاجابة فى تكملة الآية الكريمة:

### وبشــــــــــــــــر

هنا جاءت البشرى من الله سبحانه وتعالى بنفسه عز وجل ليعطينا الأمل فيدرك الانسان أن ما حدث كان قدرا ومكتوبا لكى تنزل الرحمة والبركة من الحق سبحانه وتعالى.









لولا تحدياتي لما تعلمت      لولا تعاستي لما سعدت  
لولا ألامى لما ارتحت      لولا مرضى لما شفيت  
لولا فقرى لما اغتيت      لولا ضياعى لما وجدت  
لولا فشلى لما نجحت      ولولا ادراكى لما أصبحت

**- الذين إذا أصابهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون -**

هنا أعطانا الله سبحانه وتعالى الوسيلة التي نستخدمها للتعامل مع الابتلاء عند وقوعه وذلك يجعلنا نستخدم قدراتنا العقلية والاستراتيجيات التي فتح الله عز وجل علينا بها من العلم مثل التخيل الابتكاري وتدريب العقل والجسد على هذه العادة حتى تصبح طبيعة لنا فعندما يقع البلاء تأخذ نفس عميق ونبتسم اينسامة رضا ونقول إنا لله وإنا إليه راجعون.

**فتنعم بما قاله الله عزو وجل في تكملة الآية الكريمة:**

**- أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم الممتنون -**

هل ترى معنى الروعة التي يعطيها لنا الخالق الكريم سبحانه وتعالى لمجرد ان نصبر على البلاء ؟ هل ترى معنى روعة البلاء وكيف يجعلنا أقوى وأكثر حكمة ونضوج ؟ وهل ترى معنى كيف أن الله سبحانه وتعالى يصيبنا ببلاء لكي يطهرنا ويعطينا ويدخلنا جنت النعيم ؟

**وقد قال الرسول عليه الصلاة والسلام**

**- إن الرجل ليصيبه مصيبة حتى يمشى على الأرض ما عليه خطيئة -**

**وقال الإمام الشافعي رضي الله عنه: صبرا جميلا ما اقرب الفرجا      من راقب الله في الامور نجبا**

**من صدق الله لم ينله اذى      ومن رجا الله يكون حيث رضا**

وقد أوصانا الرسول عليه الصلاة والسلام عند الابتلاء أن نقول: - اللهم أجرني في مصيبتى واخلف لي خيرا منها - لذلك من اليوم كن مستعدا للبلاء مهما كان نوعه ودرب نفسك على الصبر تجد نفسك في راحة بال وسلام داخلي وتقرب أكثر من الله سبحانه وتعالى تنول السعادة في الدنيا والآخرة

**وعش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك**

**عش بحبك لله سبحانه وتعالى**

**وبالتطبع باخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام وباخلاق الرسل والانبيا والصحابة والاياء الصالحين**

**عش بالعلم والكفاح ، عش بالفعل والالتزام**

**عش بالصبر والمرونة،**

**وعش بالحب ، وقدر قيمة الحياة**



## استراتيجية الفعل

اليوم الأول:  
الإدراك والفعل الداخلي

١- اقرأ الحكمة وافهمها جيداً

٢- اكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخصى  
الدرس هو:

٣- اكتب القرار الذى قررتـه  
القرار هو:

٤- اكتب الفعل الذى ستفعله اليوم  
الفعل هو:

٥- تنفس بأسلوب ( ٤ ، ٢ ، ٨ )

( ٤ ) عدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ،  
٨ عدات فى الزفير . كلما كان الزفير  
أطول من الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسمانى

٦- أغمض عيناك وتخيل نفسك وأنت فى الفعل  
مستخدماً الدرس الذى تعلمته .

٧- ابنى صورة منك وأنت متزناً مستخدماً درسك  
ووافقاً من نفسك ، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة  
وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها  
تطفو فوقك وحولك

٨- كرر هذا الإحياء ثلاث مرات :

" أنا واثق من نفسى ، أنا متزن تماماً ، الحمد لله "

٩- افتح عيناك

١٠- الاختبار :

فكر فى نفسك وكأنك فى المستقبل تواجه نفس  
التحدى ولاحظ إحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

**أكتب الخطوة الأولى وإبدأ فى تنفيذها الآن.....**

لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شئ أو أى شخص يبعدك عن الفعل ،  
توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقاً أن الله عز وجل  
" لا يضيع أجر من أحسن عملاً "



## استراتيجية الفعل

### اليوم الثاني الفعل الاستراتيجي

١- اكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٢- اكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- قيم ما فعلته وحققته

تقييمي في ما فعلته وحققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- التعديل:

١- بعد أن قيمت ما فعلته ، اكتب التعديل الذي تراه مناسباً

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

بعد التعديل ، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزن تماماً . لا تنظر ورائك ، لا تدعك أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل ، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقاً أن الله عز وجل " لا يضيع أجر من أحسن عملاً "





# المستقبل      الحاضر      الماضي

« ما تراه في حياتك الآن  
ليس إلا انعكاسا لما فعلته في  
الماضي،  
وما ستفعله في المستقبل  
ليس إلا انعكاسا لما تفعله  
الآن »



**« ما تراه في حياتك الآن ليس إلا انعكاسا  
لما فعلته في الماضي، وما ستفعله في  
المستقبل ليس إلا انعكاسا لما تفعله الآن »**

هل أنت سعيد في حياتك ؟ أقصد هل أنت فعلا فعلا سعيد في حياتك الآن ؟  
هل تحب وتحترم وتقدر وتقبل نفسك كما أنت ؟  
هل تعتقد في قدراتك وأنت قادر بإذن الله أن تحقق أهدافك وتعيش أحلامك ؟  
هل تعيش الحياة التي نعتقد في أعماقك أنك تستحق حقاً أن تعيشها ؟  
هل أنت اجتماعي ؟ وهل تشعر أنك محبوب ؟  
هل أنت إيجابي ؟ كيف تتعامل مع تحديات وضغوط الحياة ؟  
هل أنت ناجح ومتزن ؟  
هل تهتم بصحتك ومظهرك ؟  
هل وزنك مناسب وحيويتك ونشاطك كما تريد هم أن يكونوا ؟  
هل علاقتك مع أفراد أسرتك إيجابية وتدعمك في شوك وتقدمك ؟  
هل تجد متعة ومعنى للحياة ؟  
هل أنت إنسان متفائل وتثق في المستقبل ؟  
هل عندك أهداف وخططة محددة لتحقيقها ؟  
هل أنت إنسان روحاني تحب الله سبحانه وتعالى ومرتبطة به ارتباطاً وثيقاً ؟  
أين تركيزك الآن ؟ هل تعيش في الوقت الحاضر ؟ أم أنك تعيش بين ما حدث لك في الماضي وما قد يحدث لك في المستقبل ؟  
انظر إلى نوعية حياتك الآن . كيف تراها ؟  
هل هي مملوءة بالتحديات والصعوبات والضغوط النفسية والوحدة والاحباط وضعف العلاقات  
أم أنها سلسلة من السعادة والبهجة والراحة النفسية والعلاقات الإيجابية ؟  
مهما كانت نوعية حياتك الآن فهي نتيجة لما فعلته في الماضي من أفعال وسلوكيات وقرارات واختيارات . فلو كانت  
سلبية سيكون مستقبلك من نفس نوع ماضيك وحاضرك . لذلك لكي تعيش حياة ماثلة مملوءة بالبهجة والسعادة يجب  
عليك أن تدرك إدراك واعى ما يحدث لك الآن وتكون صادقاً مع نفسك وتأخذ المسؤولية كاملة ثم تبدأ في التغيير الإيجابي



**“ ما تراه في حياتك الآن ليس إلا انعكاسا  
لما فعلته في الماضي، وما ستفعله في  
المستقبل ليس إلا انعكاسا لما تفعله الآن ”**

عام ١٩٦٤ فازت بفضل الله عز وجل بالمركز الأول في بطولة مصر في تنس الطاولة وتباعت انتصاراتي لسنوات عديدة مثلت خلالها مصر مع الفريق القومي في بطولات دولية عديدة منها بطولة العالم التي أقيمت في ألمانيا الغربية عام ١٩٦٩ ثم بطولة البحر المتوسط التي أقيمت في مدينة الاسكندرية وبطولة النزل العربية وبطولة أفريقيا وتباعت البطولات والانتصارات واحسست انه لا يستطيع احد ان يقتصر على فلم التدريب بنفس القوة والحماس التي كنت اتدرب بها وحدث المفاجأة التي لم تكن التوقعها على الاطلاق خسرت بطولة نادي الاسكندرية الرياضية (سيبورتيج) وفزت بالمركز الثاني. واصلت باجباط ادى بي الى الاكتئاب !!! لم اجد طعاما ولا معنى لاي شيء. كنت اكي معظم الوقت وزادت عصبيتي مما ادى الى بعد اصدقائي عنى حتى جاء ايزابتي مديري الكابتن محمد الحيدري وكان تقوى البنيان مقتول العضلات وممكنى من راسى وهذنى بشده وقال لى لماذا انت في هذه الحالة؟ هل تعتقد ان الرياضة مكسب فقط؟ ثم نظر الى فى عيناي وقال لى بلهجة الامر انظر فى عيناي فظهرت وعيوني مملوءة بالدموع وقال هل تدرك لماذا كنت تفوز كل هذا الفوز؟ ولم يدعنى اجب على سؤاله بل استمر فى الكلام وقال لالك كنت عطشان وجوعان للمكسب كان كل تركيزك على ان تكون فى افضل حالاتك الجسمانية والذهنية فكنت تتدرب بمعدل ست ساعات يوميا ولكنك اصبت بالخروج وتحول تركيزك من بطل كبير الى شخص آخر لم اعرفه. شخص مغرور يعتقد انه لا يهزم فكنت معظم الوقت مع شلة من الاصدقاء المدخنين المستهزين كنت تريد ان تبهرهم تغيرت وتغيرت اهتماماتك فكانت النتيجة هي الخسارة مع انك لم تخسر من اول البطولة ولكنك بفضل الله عز وجل وصلت الى الدور النهائي وخسرت بصعوبة ولكنك خسرت !! واما شلة المستهزين !!! ثم هذنى مرة اخرى الكابتن حيدري وقال لى يا ابراهيم ما نحصل عليه فى الحياة هو نتيجة ما نفعله وعندما يحدث ذلك تلوم الحياة والناس وكل شيء ثم سألنى هل تريد ان تكون بطلا حقيقيا؟ فقلت له نعم يا كابتن فقال بصيغة الامر اذن اريدك ان تعود ابراهيم الذى اكتشفته ودرسته ابراهيم العطشان للتقدم والنمو ابراهيم الجوعان للنجاح والفوز ثم قال اريدك غذا الساعة الخامسة صباحا لتجرى الميل ولكن على الرمال وفعلت فعلا وتدربت بقوة وحماس وكان الكابتن حيدري يستخدم خسلرتى كدافع لى وبالفعل انتصرت انتصارا كبيرا فى بطولة نادي الاهلى المفتوحة ثم بطولة الجزيرة وهوليودو والمعادى والسويس وبور سعيد ثم بطولة الاسكندرية المفتوحة واخيرا بطولة مصر لم انسى ما حصل لى ولم انسى ان ذلك كان نتيجة ما فعلته وليس نتيجة الظروف والمؤثرات



**“ ما تراه في حياتك الآن ليس إلا انعكاسا لما فعلته في الماضي، وما ستفعله في المستقبل ليس إلا انعكاسا لما تفعله الآن ”**

**الآن دعني أسألك:** هل تعاني من تحديات في حياتك الآن؟ لو نعم، هل تعتقد أن ما تعانيه الآن هو نتيجة ما فعلته في الماضي (أو أنك تعتقد أن الناس والظروف هم السبب في ذلك؟ إيجابتك على هذا السؤال ستحدد سلوكك تجاه هذه التحديات. فلو أنت من النوع الذي يلوم ويتقارن ويتفكر في تغيير حاله بل على العكس ستزداد قوة وحدة واستزادة أحاسيسك السلبية. ولكن لو كنت تريد حقاً أن تحدث تغيير إيجابي في حياتك فتوقف عن اللوم والشكر والمقارنة ووقم الآن، نعم الآن وخذ ورقة وقلم، وتابع هذه الأسرار السبعة:

- ١- **الحالة:** اكتب بالتحديد ماهي الحالة التي تعاني منها، وكن محدد جداً، واجد أو ابتعد عن التعميم.
- ٢- **الافكار:** اكتب الأفكار التي تدور في ذهنك وانت تكتب الحالة، اكتب التحدث مع الذات الذي تسمعه في داخلك.
- ٣- **الأحاسيس:** اكتب الأحاسيس التي تشعر بها، وكن متواضع هذه أحاسيس في جسمك.
- ٤- **السلوك:** اكتب السلوك الذي سلكته بسبب هذا التصور.
- ٥- **النتائج:** اكتب النتائج التي حصلت عليهما بسبب سلوكك.
- ٦- **الماضي:** (راجع بذاكرتك للماضي وتذكر ماذا فعلت لكي تصل إلى هذه النتيجة؟)
- ٧- **السؤال:** أسأل نفسك: هل تريد حقاً حل هذه التصدي والاشفاعة منه؟
- ٨- **المسؤولية:** خذ المسؤولية كاملة، ولا تدع نفسك إلى اللوم (أو الشكر أو المقارنة).
- ٩- **الفعل:** الآن وليس غداً فقم بتغيير ما يجب تغييره ولا تدع كبيراً لك يقف عائقاً في التغيير.
- ١٠- **الالتزام:** كن ملتزماً بالفعل والحل مهما كانت الظروف والتحديات.
- ١١- **التقييم والمرونة:** قيم الفعل وتعلم منه، وعمل ما يجب تعديله، وكن مرناً حتى تصل إلى تحقيق هدفك.
- ١٢- **توكل على الله حق التوكل:** واحمده واشكره وأذكره دائماً، وكن مرتبطاً به بتناول تام، وتأكد أنه معك ولا يصحح أجزء من أحسن عملاً.

تذكر دائماً كل ما يحدث لنا ليس إلا انعكاساً لما فعلناه في الماضي، وما ستفعله في المستقبل ليس إلا انعكاساً لما تفعله الآن فتعلم من الماضي وحوله إلى مهارة، ورتب أفكارك وقيمك في الحاضر، لكي تبني مستقبلاً إيجابياً ومشرقاً إن شاء الله. وعش كل لحظة، وكلما أخرج لحظة في حياتك، عش حبك، وارتباطك بالله سبحانه وتعالى، وبالطبع بالخلق والرسول عليه الصلاة والسلام، والخلق الأنبياء والرسل والصحابة والأولياء الصالحين، وعش بالحب وقهر قيمة الحياة.



## استراتيجية الفعل

اليوم الأول:  
الإدراك والفعل الداخلي

١- اقرأ الحكمة وافهمها جيدا

٢- اكتب الدرس الذي تعلمته منها بأسلوبك الشخص  
الدرس هو :

٣- اكتب القرار الذي قررتة  
القرار هو :

٤- اكتب الفعل الذي ستفعله اليوم  
الفعل هو :

٥- تنفس بأسلوب ( ٤ ، ٢ ، ٨ )

( ٤ ) عدات في الشهيق . ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين .  
٨ عدات في الزفير . كلما كان الزفير  
أطول من الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسماني

٦- أغمض عينك وتخيل نفسك وأنت في الفعل  
مستخدما الدرس الذي تعلمته .

٧- ابني صورة منك وأنت متزنا مستخدما درسك  
ووافقا من نفسك ، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة  
وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها  
تطفو فوقك وحولك

٨- كرر هذا الإحياء ثلاث مرات :

“ أنا واثق من نفسي ، أنا متزن تماما ، الحمد لله ”

٩- افتح عينك

١٠- الاختبار :

فكر في نفسك وكأنك في المستقبل تواجه نفس  
التحدي ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

أكتب الخطوة الأولى وإبدأ في تنفيذها الآن.....

لا تنظر ورائك ، لا تدعك أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل ،  
توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل  
“ لا يضيع أجر من أحسن عملا ”



## استراتيجية الفعل

### اليوم الثاني الفعل الاستراتيجي

١- أكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٢- أكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- قيم ما فعلته وحققته

تقييمي في ما فعلته وحققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- التعديل:

١- بعد أن قيمت ما فعلته ، أكتب التعديل الذي تراه مناسباً

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

بعد التعديل ، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزن تماماً . لا تنتظر ورائك ، لا تدعك أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل ، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقاً أن الله عز وجل " لا يضيع أجر من أحسن عملاً "





“حياتنا مشغولة بخلافات غير  
ضرورية  
لأن عقولنا مملوكة بالهكار  
غير ضرورية  
لذلك نهيش حياة بلا معنى  
وفي الحقيقة..... غير ضرورية!”





“ حياتنا مملوءة بخلافات غير ضرورية ،  
لأن عقولنا مملوءة بأفكار غير ضرورية ،  
لذلك نعيش حياة بلا معنى ،  
وفى الحقيقة ..... غير ضرورية !!! ”

**هل حدث** أنك تصرفت نصرف ندمت عليه فيما بعد ؟

**هل حدث** أن اختلفت مع شخص ما لسبب بسيط جدا ولكنك صعدت الموضوع فزاد الاختلاف حدة مما سبب لك وللشخص الآخر ردود أفعال لم تكن فى الحقيقة ضرورية ، وكان من الممكن تفاديها لو فكرت قبل أن تتكلم وتصعد الموقف ؟  
**هل من الممكن** أن يختلف زوجان على شىء تافه ويتمسك كل منهما برأيه فيزداد الموقف حدة بدون أى داعى وقد يؤدي ذلك إلى نتائج سلبية يندم عليها الطرفان فيما بعد .

**هل من الممكن** أن يختلف الأصدقاء على أشياء تافه لا تستحق الاختلاف عليها فيبتعدوا عن بعض تماما ؟  
هل من الممكن أن يختلف موظف مع مديره فيستقيل من العمل وبعد فترة من الزمن يندم على أسلوبه ويتمنى لو تصرف بطريقة مختلفة تجعله يعطى رأيه وفى نفس الوقت يحتفظ بعمله ؟  
**هل من الممكن** أن يضرب أب ابنه على شىء لا يستحق ويسبب له عاهة مستديمة ثم يندم على ما فعله بإبنه الذى يحبه حبا شديدا وتكون النتيجة عذاب الاثنين لمدى الحياة ؟

حوالى الساعة السابعة مساء رجع على من عمله كمدير عام فى شركة من شركات السيارات العالمية وكان يومه ملىء بالتحديات التى أدت إلى ضياع فرصة بيع كبيرة فكان حزينا ومرهقا جدا وفى المنزل وجد منى فى انتظاره وعلى وجهها علامات الغضب بسبب تأخيرها عن مواعده اليومية وبدأ النقاش الذى تحول إلى شجار أدى إلى خروج على من المنزل غاضبا ونام ليلته فى منزل أخيه ، أما منى فكانت منهارة تماما وتبكى بحرقة وبدون أن تفكر اتصلت بوالدها وطلبت منه أن يطلقها من على لانه إنسان غير مسؤول ولا يعنى لها أى انتباه ولا يلبي احتياجاتها كزوجة !! جاء الأب مسرعا إلى ابنته وحاول بكل الطرق أن يهدئ من حدة غضبها ولكنها أصرت على طلبها فما كان من الأب إلا أن اتصل بعلى وقال له ما طلبته منى فغضب على غضبا شديدا وطلق منى !! وبعد أسبوع من الطلاق اتصلت منى بعلى واعتذرت له عن تصرفها وقالت له أنها تحبه أكثر من أى شىء فى حياتها وسألته إن كان من الممكن أن يعود إليها مرة أخرى ويعطوا لانيفسهم فرصة للعيش معا ولكن على كان فى دهشة وحيرة وغضب شديد لما فعلته به زوجته والتحول السريع الذى حدث فلم يقبل على الرغم من حبه الشديد لها لأن شيئا فى داخله قد جرح جرحا شديدا فافترق الزوجين على شىء لا يستحق .





“ حياتنا مملوءة بخلافات غير ضرورية ،  
لأن عقولنا مملوءة بأفكار غير ضرورية ،  
لذلك نعيش حياة بلا معنى ،  
وفى الحقيقة ..... غير ضرورية !!! ”

أما نجوى التى كانت منتصف الثلاثينات تشكو همها لاختها الكبيرة هيام وكانت تبكى بحرقة لسوء حظها فى زوجها الذى لا يهتم بها وتعتقد أنه يخونها ، وفى عملها المرهق والغير مجدى ماديا وعلى علاقاتها السيئة مع زملائها فى العمل ، وفى أولادها الثلاثة التى لا تعرف كيف تتصرف منهم فهم مشاغبين ولا يصلون أو يؤدوا واجباتهم المدرسية! سمعت هيام اختها لمدة نصف ساعة ثم قالت لها بحة - أحمى ربنا عندك زوج وأولاد وعمل وحياة ومع ذلك لم تكفى عن الشكوى فى كل ما عندك ، هل أنت عمية؟ فصدمت نجوى لرد فعل هيام فصرخت فيها بغضب وقالت لها : - أنا أعرف أنك تغيرين منى وأنا فعلا مخطئة لآتنى فتحت لك قلبى وكنت أعتقد أنك ستواسينى فى محنتى ولكنك لا تستحقى أن تكونى اختى لن ترينى بعد اليوم - حاولت هيام أن تهدىء الموقف ولكن نجوى خرجت من بيت اختها الوحيدة غاضبة ، وافترق الاثنان لما يزيد عن السنة على شىء كان من الممكن أن يعالج بهدوء وحكمة وحب.

أنا شخصيا كنت استقل تاكسى وكان السائق حاد المزاج وعصبى ويشكو من كل شىء وفجأة ظهرت سيارة تتطلق بسرعة من جانبه فتفادها بمهارة وكان من الممكن أن ينتهى الأمر على هذا الحد ولكن السائق جرى بسرعة وراء السيارة الأخرى لكى يؤدب الشخص المتهور وبالفعل لحق به وتشاجر الاثنان وجاءت الشرطة وكبر الموضوع وتساعد وأصبح محضر فى قسم البوليس وقضية فى المحاكم !!!

هل ترى معنى ماذا يحدث؟

هل ترى كيف أن حياتنا مملوءة بخلافات مع الناس الذين نعيش معهم أو الذين نعمل معهم أو حتى الذين نقابلهم فى الطريق ولا نعرفهم؟

هل ترى معنى أن معظم الناس يحمل فى داخله أفكار سلبية من الماضى عاشها فى وقتها واثرت عليه نفسيا ومعنويا وحتى صحيا ولكنه مستمر فى تذكرها كما لو كانت تحدث الآن فيشعر بأحاسيس سلبية عميقة ويعيش حياة تعيسة مملوءة بتحديات عاشها من قبل ولم يتعلم منها شيئا بل احتفظ بها وأصبح يعيش فى الماضى؟





“ حياتنا مملوءة بخلافات غير ضرورية ،  
لأن عقولنا مملوءة بأفكار غير ضرورية ،  
لذلك نعيش حياة بلا معنى ،  
وفى الحقيقة ..... غير ضرورية !!! ”

معظم الناس لا ينتهي من التفكير فى أى شىء وكل شىء فيحمل معه أفكار سلبية من الماضى وتحديات مع أشخاص كانوا فى ماضيه . أو يفكر فى أشياء لم تحدث بعد ويشغل ذهنه بها فيفلق ويحبط مقدما !!!  
لماذا كل هذا التفكير السلبي الغير ضرورى والذاكرة السلبية الغير ضرورية التى يملأ بها الناس أذهانهم والتى تجعل حياتهم سلسلة من التحديات والأمراض والتى تؤثر عليهم فى كل مراحل الحياة ؟  
الآن ... أنظر حولك وقيم حياتك. هل عندك تحديات ؟ ما هى ؟ كيف تفكر وتتصرف فيها ؟ وهل هذه التحديات تؤثر على حياتك الآن ؟ طبعاً الاجابة نعم لأننا الحياة مملوءة بتحديات وصعوبات لاتنتهى حتى تبدأ من جديد بشكل أو بآخر حتى آخر لحظة فى حياتنا . ولكن فكر معى بهدوء وأسأل نفسك : هل هذه التحديات تستحق كل هذه الطاقة والمعاناة ؟  
من أين أتت هذه التحديات ؟ من الماضى أم من المستقبل ؟ وهل لها وجود حقيقى ؟ ستجدها فى ذهنك وفى فكرك تفكر فيها فتعطيها الحياة من جديد كما لو كنت تحارب عدو ليس له وجود إلا فى ذهنك وادراكك وذلك يذكرنى عندما كنت أدرس الفلسفة الصينية قرأت قصة كان عنوانها “لا تحارب عدو ليس له وجود”

تقول القصة انه كان هناك أسد جائع لم يأكل منذ بضعة أيام يقف على حافة نهر كبير يريد أن يمر إلى الشاطئ الآخر لى يجد طعام أو يموت جوعاً فى مكانه . لم يعرف الأسد أى شىء عن العوم فوقف ينظر إلى النهر ويشعر أنه السبب فى عدم عبوره إلى الجانب الآخر فقرر الأسد أن يهجم بكل قوته على النهر فوقع فى الماء وكاد يغرق ويموت فخرج مسرعاً فحاول مرة أخرى الهجوم على النهر فوقع فى الماء وكاد يموت غرقاً . حاول مرة أخرى وكرر الهجوم مرات عديدة وفى كل مرة كانت النتيجة واحدة وهى الوقوع فى الماء . تعب الأسد فجلس ينظر إلى النهر وهو يزار بغضب ولم يجد نتيجة لذلك فجلس حزينا ساكناً . وهنا سمع صوتاً يأتى من وسط المياه يقول له “ لا تحارب عدو ليس له وجود . فنظر الأسد إلى مصدر الصوت وسأل : “ من الذى يتكلم ؟ ” فرد الصوت وقال : “ أنا النهر الذى تحاول الهجوم عليه . أنا نهر كما أنك أنت أسد والمهجوم على لا يعطيك ما تريد لأنك تحارب عدو ليس له حقيقة أى وجود” . جلس الأسد يفكر بهدوء فوجد قطعة من الخشب تأتى تجاهه مع المد فوثب عليها واحتفظ بتوازنه حتى عبر إلى الجانب الآخر من النهر فوقف ينظر إلى النهر بتعجب فسمع صوت النهر يقول له : “ ما رأيك الآن أيها الأسد هل كاناك عدو حقيقى أم أنه كان سراب فى ذهنك وادراكك ؟ فابتسم الأسد وشكر النهر واعتذر له عن سلوكه تجاهه ومضى فى طريقه يبحث عن الطعام ومعه حكمة كبيرة تقول له : “ لا تحارب عدو ليس له وجود” .





“ حياتنا مملوءة بخلافات غير ضرورية ،  
لأن عقولنا مملوءة بأفكار غير ضرورية ،  
لذلك نعيش حياة بلا معنى ،  
وفى الحقيقة ..... غير ضرورية !!! ”

**الآن دعنى أسألك:**

هل التحدى الذى تعيشه الآن مصدره الماضى ؟ أو المستقبل ؟  
كيف تتعامل معه ؟ هل تتفكر فيه وتشعر بالآلم والاسى والحزن والغضب ، أم تشعر بقوة ومهارة وحكمة ؟  
لأن الأسلوب الذى تستخدمه فى التفكير فى التحدى سيكون له اثرا كبير ا على حياتك وعلى صحتك وعلى كل من حولك !  
قال غاندى - **الذهن الذى يتعلم كيف يترك التجكم والحكم والغضب، يستطيع أن يجد الحلول لمشاكل ومخاضات الحياة مهما كانت جذتها، ويهوى إلى البساطة والهدوء والسعادة .**

لذلك من اليوم عندما تواجه أو تفكر فى أى تحدى من تحديات الحياة اتبع الاستراتيجية التالية:

- ١- لاحظ التحدى وكيف تفكر فيه
  - ٢- انفصل بأحاسيسك عنه ، أنظر إليه وكأنك تشاهده من بعيد فى شاشة كبيرة امامك
  - ٣- تنفس بعمق ومج كل زفير كرر الحمد لله ثلاث مرات
  - ٤- فكر فى مثل أعلى تحترمه وتعرف انه قادر بإذن الله على التعامل بحكمة فى التحدى
  - ٥- خذ المسؤولية كاملة ولا تنتظر الحل والتغيير من الخارج بل ابدأ بنفسك فى الفعل وقيم ما تفعله وعدل فيه وتعلم معه ثم ضعه مرة أخرى فى الفعل حت تصل إلى الحل المناسب وتحقق ما تريد
  - ٦- اكتب التحدى والحل والنتيجة لكى تكون معك كمرجع لو واجهت تحدى آخر من تحديات الحياة
- اشكر الله سبحانه وتعالى. واجعل لحياتك معنى ولاحاسيسك قوة وتصرفاتك قيمة .  
لا تشغل ذهنك بأفكار غير ضرورية، حتى لا تعيش حياة غير ضرورية ، ولا تحارب العدو الذى ليس له وجود .  
- **وعش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك،  
عش بحبك لله سبحانه وتعالى،**

**عش بالتطبيع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام وبأخلاق الرسل والأنبياء والأولياء الصالحين،  
عش بالعلم والكفاح، عش بالفعل والالتزام ، عش بالمرونة والصبر  
عش بالتسامح والحب، وقدر قيمة الحياة .**



## استراتيجية الفعل

اليوم الأول:  
الإدراك والفعل الداخلي

١- اقرأ الحكمة وافهمها جيدا

٢- اكتب الدرس الذى تعلمته منها بسلوكك الشخص  
الدرس هو :

٣- اكتب القرار الذى قررتاه  
القرار هو :

٤- اكتب الفعل الذى ستفعله اليوم  
الفعل هو :

٥- تنفس بسلوب ( ٤ ، ٢ ، ٨ )

( ٤ عدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالاكسجين ،  
٨ عدات فى الزفير ) كلما كان الزفير  
أطول من الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسماني

٦- اغمض عينك وتخيل نفسك وانت فى الفعل  
مستخدما الدرس الذى تعلمته .

٧- إبنى صورة منك وانت متزنا مستخدما درساك  
ووثقا من نفسك ، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة  
وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها  
تطفو فوقك وحولك

٨- كرر هذا الإحياء ثلاث مرات :

" أنا واثق من نفسى ، أنا متزن تماما ، الحمد لله "

٩- افتح عينك

١٠- الاختبار :

فكر فى نفسك وكأنك فى المستقبل تواجه نفس  
التحدى ولاحظ إحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

**أكتب الخطوة الأولى وإبدأ فى تنفيذها الآن.....**

لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شيء أو أى شخص يبعدك عن الفعل ،  
توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل  
" لا يضيع أجر من أحسن عملا "



## استراتيجية الفعل

### اليوم الثاني الفعل الاستراتيجي

١- أكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٢- أكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- قيم ما فعلته وحققته

تقييمي في ما فعلته وحققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- التعديل:

١- بعد أن قيمت ما فعلته ، أكتب التعديل الذي تراه مناسباً

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت مترنماً تماماً. لا تنظر ورائك ، لا تدعك أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقاً أن الله عز وجل - لا يضيع أجر من أحسن عملاً -



عصير الكتب  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
منتدى مجلة الابتسامه

“ من الممكن أن نفقد ما  
نُخاف أن نفقده ”



## “ من الممكن أن نفقده ما نخاف أن نفقده ”

**هل من الممكن** أن يخاف شخص على فقدان شيء ما أو شخص ما فيسبب له خوفه أن يفقده ؟

**هل من الممكن** أن تحب امرأة زوجها بجنون وتغار عليه وتخاف أن تفقده. فتفقده ؟

**هل من الممكن** أن يحب رجل زوجته بشدة ويخاف أن تضيق منه فيمنعها من الخروج أو العمل أو الدراسة فيحطم نفسيتهما وتقديرها الذاتي ، وتضيق لثقتما في نفسها فتخرج من بيته إلى بيت أهلها وتطلب منه الطلاق ؟

**هل من الممكن** أن تحب أم ابنها الوحيد وتخاف عليه بشدة فتمنعه من كافة النشاطات فتحمي ثقته بنفسه فيصبح شديد العصبية في البيت ويصاب باكتئاب حاد تجعله لا يخرج من غرفته وتفلجاً به في يوم يصرخ في وجهها وهو يقول لها : اكرهك ؟

**هل من الممكن** أن يحب شخص ما صديق له حبا كبيرا ويهتم به اهتمام مبالغ فيه فيضيّق الصديق بذلك ويشعر أنه يريد أن يتحرر منه فيبتعد عنه ؟

كنت في زيارة لبلد من البلاد العربية ضمن جولتي في العالم العربي واتي رجل في الستينات من عمره لزيارتي في استشارة خاصة وبدا في البكاء الشديد فعملت على تهدئته وطلبت منه أن يحكى لى لماذا كل هذا البكاء والاحساس السلبي العميق ؟ فرد قائلا : تزوجت منذ حوالى عشر سنوات ولم تنجب زوجتى اطفال لمدة ثلاث سنوات فقررنا ان نبحث عن السبب فلم نترك اى مختص سواء فى بلدنا أو فى الخارج لكى نعرف لماذا لا تنجب زوجتى اطفال وكانت كافة التقارير الطبية تدل على أنه لا يوجد اى شيء على الاطلاق وانها من الممكن ان تنجب . انتظرنا ثلاث سنوات اخرى فى تعب نفسى كاد ان يصل بنا الى الطلاق ولكن فوجئنا بان زوجتى حامل وبالفعل رزقنا الله سبحانه وتعالى بولد سميناه خالد ، كانت فرحتنا ليس لها حدود وفى السنة التالية ولدت زوجتى ابنتنا هاجر . حمدنا الله سبحانه و تعالى وكنا نخاف خوفا شديدا ان نفقد اولادنا لاي سبب من الاسباب فكنا نلازمهم فى كافة النشاطات واحيانا فى المدرسة.



## “ من الممكن أن نفقده ” ما نخاف أن نفقده ”

مرت الأيام وأصبح عمر خالد ستة عشر عاما وكان دائما يريد أن نتركه بمفرده لأنه كبير ولا يريد أن يصحبه أحد أو يكون حوله لأن ذلك يخرجه كثيرا أمام أصدقائه وبالفعل تركناه يذهب إلى المدرسة ويعود مع السائق بمفرده . وكان خالد يطلب أن يتعلم السواقة وأن يسوق سيارتي أو سيارة أمه وكنا نرفض بشدة خوفا عليه وفي يوم تأخر خالد في الرجوع من المدرسة فسالنا عليه في كل مكان ولم نجد له أي أثر جلسنا في المنزل نبكي ونتسائل ماذا حدث وفي حوالي الساعة العاشرة مساء اتصلت بنا الشرطة وطلبت منا أن نحضر إلى مستشفى كبيرة في بلدنا ولم نضيع أي وقت وذهبنا وفوجئنا بالخبر أن خالد أخذ سيارة أمه بدون علمها وعمل حادثة كبيرة مات على أثرها في الحال !! بكى الرجل بحرقة شديدة وهو يقول : فقدت ابني الوحيد ، فقدت حبيب قلبي ، فقدت عمري !! ثم نظر إلى وعيناه مملوءة بالدموع وقال : كنت أخاف عليه أكثر من نفسي . كنت أخاف عليه حتى من الهواء . كنت أخاف يادكتور أن أفقده فحصل ما كنت أخاف منه .. فقدته .

أما عن سلوى فكانت تحب زوجها كبيرا وتخاف عليه من أي شيء وتخاف عليه من أي إنسان فكانت تحاول أن ترضيه بكافة الطرق ولكن غيرتها الكبيرة عليه جعلته يبتعد عنها مما أصابها بالخوف من أن يكون يخونها ومع مرور الوقت ومن كثرة التفكير في ذلك اعتقدت أن زوجها يخونها بالفعل وأن هو السبب في بعده عنها . وفي يوم صارحته سلوى باعتقادها فنظر إليها الزوج بدهشة واتهمها بالجنون وإنما تعمل على تحطيم زواجهما وهددها بالطلاق وبأن يخبر عائلتها بما تفعل إن لم تكف عن ذلك وخرج من البيت غاضبا ولم يعد لمدة ثلاث أيام !! اتصلت به سلوى واعتذرت له عما حدث وإنما لم تفعل ذلك إلا لأنها تحبه بشدة وتخاف أن تفقده لأنه أفضل شيء حصل لها في حياتها . عاد الزوج إلى بيته وكانت الأمور مستتبة لمدة أسبوع واحد فقط عادت بعدها سلوى إلى الشك والخوف فكانت شديدة العصبية وتبكي لاتفه الأسباب . أصبحت حياتهما سلسلة من التحديات والصعوبات والألم وفي يوم اتهمت سلوى زوجها بأنه لا يعطيها حقها كزوجة وطلبت أن يتحدث إلى شخص من عائلته ! جن جنون الزوج وخرج من المنزل غاضبا ثائرا وقرر أن يبتعد عنها وبالفعل أخبر عائلتها بالطلاق وانفصل الزوجان . خافت سلوى أن تفقد زوجها فتصرفت بالطريقة التي جعلته يبتعد عنها وبالفعل فقدته



## “ من الممكن أن نفقده ما نخاف أن نفقده ”

أما عن نادية فكانت تخاف أن لا تحصل في امتحانات الثانوية العامة على الدرجات التي تؤهلها للقبول في كلية الطب فكانت تذاكر أكثر من عشر ساعات يوميا ولاوقات متأخرة في الليل وى تنام إلا ساعات قليلة تستيقظ خلالها عدة مرات وتفكر في الخوف من الامتحانات وعلى عدم حصولها على ما تريد فتصاب بالاغباط وتبكي حتى تنام من التعب. استمرت نادية على هذا الحال حتى اصيبت باكتئاب حاد أدى إلى نقلها إلى المستشفى وهنا بدأت رحلتها مع المرض فكانت تبكي بصفة مستمرة ولا تأكل إلا قليلا وتتكلم عن خوفها من عدم حصولها على الدرجات التي تؤهلها إلى تحقيق حلم حياتها فلم تعد قادرة على المذاكرة بل كانت تبكي كلما نظرت إلى كتاب من الكتب وتشعر بصداق فظيغ. مرت أيام وجاء يوم الامتحان ومن شدة خوفها لم تستطع نادية الذهاب للامتحان وفقدت ما كانت تخاف أن تفقده!!!

### الآن دعنى أسألك:

هل من الممكن أن يحدث ذلك؟ هل صادفتك تجربة من هذا النوع في حياتك؟ الحقيقة أن كل إنسان على وجه الأرض يمر بمثل هذه التجارب ، فهناك من يخاف للدرجة أن تجعله يعمل بجهد وذكاء واتزان فيكون هذا الخوف دافع له فية التقدم ، أو قد يخاف الشخص لدرجة أن تجعله يعيش حياته فى رعب دائم فتجعله يتوقف عن التفكير بل يتصرف تصرفات خاطئة تجعله يفقد ما يخاف أن يفقده. عندما يخاف الإنسان من شيء ما يفعل فأنه يفكر فيه وفى الاحتمالات السلبية التي من الممكن أن تحدث بسببه حتى تعتقد فيه ويصبح هذا الشيء حقيقة واقعة فى داخل هذا الشخص وبذلك يكون داخله محطما تماما فلا يعيش سعادة ما عنده ويعمل بطريقة متزنة على الحفاظ عليه ! وبما أن العالم الداخلى هو العالم الذى يحتوى على الملفات العقلية والخلفيات الذهنية التى يستخدمها العقل فى التعامل مع تجارب الحياة فإن هذا الشخص يفكر فى الخوف من فقدان الشيء فيشر بهذا الخوف فى داخله وذلك يمنعه من السعادة التى يريدها فى حياته ويجعله ذلك يتصرف بما فى داخله فتكون النتيجة من نفس نوع ما فى داخله حتى يفقده تماما



## “ من الممكن أن نفقده ما نخاف أن نفقده ”

ولكن هل من الممكن أن يصل الإنسان إلى هذا الحد ؟ الاجابة ببساطة نعم !! فالزوجة الغيورة لا تشعر بالامان وتخاف ان تفقد زوجها فسوسوس لها الشيطان بالافكار التى تملأها شك فتصرف بأساليب تجعل حياتها مع زوجة مستحيلة حت يتعد عنها تماما!!

هذا مثل بسيط من امثلة الحياة التى اراها بصفة دائمة فى عيادتى فى مونتريل او فى مكتب استشاراتى فى القاهرة .  
لذلك من اليوم حن حريصا كل الحرص ان تقع فى هذا المصّب من مطبات الحياة فلا يجعل خوفك من ان تفقد شىء ما يجعلك تتصرف بالطرق التى قد تجعلك تفقده غى داخلك اولا ثم فى الواقع الخارجى .  
اجعل الخوف صديقا لك ، استخدمه كدافع قوى للتقدم والنمو ، تعلم منه فهو درس قوى من دروس الحياة التى يكون من افضل الدروس التى تساعدك على تحقيق اهداف حياتك والتى تجعلك تعيش احلامك .

**الآن إليك استراتيجيّة التعامل مع هذا النوع من الخوف:**

- ١- الإدراك : اكتب الشىء الذى تعتقد انه مهم جدا فى حياتك وتخاف ان تفقده واطلب من الله سبحانه وتعالى العون .
  - ٢- اكتب ثلاثة أسباب لماذا هو مهم بالنسبة لك .
  - ٣- اكتب ما الذى يجعلك تخاف ان تفقده .
  - ٤- اكتب كيف تستطيع التعامل مع هذه التحديات .
  - ٥- الآن تنفس بعمق ثلاث مرات حتى تشعر بالاسترخاء
  - ٦- اغمض عيناك وتخيل نفسك وانت متزن تماما مهما كانت التحديات
  - ٧- كرر هذا الایحاء ثلاث مرات : - انا واثق من نفسى تماما مهما كانت التحديات بإذن الله
  - ٨- اقتح عيناك وكرر التدريب ثلاث مرات .
- من اليوم تعلم من الخوف فهو معلم كبير وهديّة رائعة من الله سبحانه وتعالى وتذكر دائما ان :
- تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك ، عش بحبك لله سبحانه وتعالى ، وباتطّيح بالخلق الرسول عليه الصلاة والسلام ، عش بالكفام والعمل ، عش بالفعل والالتزام ، عش بالصبر والمرونة ، وعش بالحب وقدر قيمة الحياة -



## استراتيجية الفعل

اليوم الأول:  
الإدراك والفعل الداخلي

١- اقرأ الحكمة وافهمها جيدا

٢- اكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص  
الدرس هو :

٣- اكتب القرار الذى قررت به  
القرار هو :

٤- اكتب الفعل الذى ستفعله اليوم  
الفعل هو :

٥- تنفس بأسلوب ( ٤ ، ٢ ، ٨ )

( ٤ ) عدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ،  
٨ عدات فى الزفير . كلما كان الزفير  
أطول من الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسماني

٦- أغمض عينك وتخيل نفسك وانت فى الفعل  
مستخدما الدرس الذى تعلمته .

٧- ابنى صورة منك وانت متزنا مستخدما درسيك  
وواثقا من نفسك ، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة  
وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها  
تطفو فوقك وحولك

٨- كرر هذا الإحياء ثلاث مرات :

" أنا واثق من نفسى ، أنا متزن تماما ، الحمد لله "

٩- افتح عينك

١٠- الاختبار :

فكر فى نفسك وكأنك فى المستقبل تواجه نفس  
التحدى ولاحظ إحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

أكتب الخطوة الأولى وإبدأ فى تنفيذها الآن.....

لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شئ أو أى شخص يبعدك عن الفعل ،  
توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل  
" لا يضيع أجر من أحسن عملا "



## استراتيجية الفعل

### اليوم الثانى الفعل الإستراتيجى

١- أكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٢- أكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- قيم ما فعلته وحققته

تقييمى في ما فعلته وحققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....


٣- التعديل:

١- بعد أن قيمت ما فعلته ، أكتب التعديل الذى تراه مناسباً

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

بعد التعديل ، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزناً تماماً . لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شئ أو أى شخص يبعدك عن الفعل ، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقاً أن الله عز وجل " لا يضيع أجر من أحسن عملاً "





عندما نلوم الآخرين  
نصبح ضحاياهم ،  
ونبرر تصرفاتنا تجاههم ،  
ونعطيهم جزء منا  
ومن لحظات حياتنا  
التي من الممكن  
أن تكون الأخيرة



عندما نلوم الآخرين نصبح ضحاياهم . ونبرر تصرفاتنا تجاههم .  
ونعطيهم جزء منا ومن لحظات حياتنا التي من الممكن أن تكون الأخيرة

لماذا نلوم الآخرين ؟

- ما هي الاستفادة التي تعود علينا من لوم الآخرين ؟
- هل عندما نلوم شخص ما أو نلوم شيء ما يجعلنا نحقق أهدافنا ؟
- هل اللوم قوة ايجابية تساعدنا على التقدم والنمو والالتزان في الحياة ؟
- هل اللوم يساعدنا على تحسين صحتنا ؟
- هل اللوم يساعدنا على بناء وتحسين شخصيتنا ؟
- هل اللوم يساعدنا على أن نشعر بالسعادة ؟

و هل اللوم يساعدنا على التقرب أكثر من الله سبحانه وتعالى ؟

فكر معي للحظة في الاجابة على هذه الاسئلة ستجد أن الاجابة لا !! قاللوم لا يعطينا أى شيء إيجابى على الاطلاق !!  
إذن لماذا نستخدم هذا السلاح الفتاك الذى يجعلنا لا نستخدم قدراتنا الطبيعية فى التقدم والنمو بل ويسبب لنا  
مشاكل مع أنفسنا والآخرين ؟

ما هو الدافع الأساسى الذى يجعلنا نستخدم قدراتنا وحواسنا ووقتنا ونستثمره فى لوم شخص ما أو حتى شيء ما؟  
الاجابة ببساطة شديدة تكمن فى خمسة أسباب أساسية :

- ١- لاننا نعتقد أنهم هم السبب فى سعادتنا أو تعاستنا
- ٢- لاننا نعتقد أنهم هم السبب فى التحديات التى نعيشها
- ٣- لاننا تعودنا أن نستخدم هذا الأسلوب فى الماضى فأصبح عادة نستخدمها عندما نواجه تحديات الحياة
- ٤- للهروب من الفعل والالتزام به
- ٥- لحماية أنفسنا من مواجهة الحقائق

وتكون النتيجة هو أننا نخلق ملائسميه - قصة الالم !!

ما هى قصة الالم ؟

هى قصة يبنها الشخص عن التجربة السلبية التى مر بها وعاش خلالها آلام وآهات ومتاعب نفسية ولكن جراحها لم  
تلتأم تماما فقرر قرارا واعيا أو لاواعيا أن يستخدم قصته فيحكيها لكل من يريد أن يسمع لكى يبرر موقفه من عدم تحقيق  
هدف ما أو فى عدم نجاح زواجه أو علاقاته مع صديق أو لضياع عمله أو حتى زيادة وزنه !!!  
فتكون النتيجة الشعور بالالم من جديد كما لو كان يحدث الآن !! ومع مرور الوقت وكل مرة يستخدمها يضيف إليها أشياء  
أخرى ليجعلها أقوى وأكثر اقناعا وتأثيرا على الآخرين وبالطبع تجعله يشعر بالحاسيس سلبية أقوى وأعمق.



عندما تلوم الآخرين نصبح ضحاياهم ، ونبرر تصرفاتنا تجاههم ،  
ونعطيهم جزء منا ومن لحظات حياتنا التي من الممكن أن تكون الأخيرة

### كيف نعرف إن كنت نستخدم " قصة الألم " ؟

لأنه عندما نقصها على نفسك أو على الآخرين تشعر بالغضب والتوتر وتآلم من جديد .  
إليك هذا الاختبار لكي يجعلك تكتشف وتذكر إن كنت تستخدم قصص الألم :  
أجب بصدق على هذا الأسئلة :

- ١- هل قصصت قصة تجربتك الاليمية أكثر من مرة لنفس الشخص ؟
- ٢- هل تعيد ذاكرة أحداث التجربة في ذهنك أكثر من مرة في خلال اليوم ؟
- ٣- هل تجد نفسك تتكلم مع الشخص الذي سبب لك الألم حتى إن لم يكن موجودا في الواقع ولكنك تتحيل أنه موجود ؟
- ٤- هل الشخص الذي سبب لك الألم هو محور قصتك ؟
- ٥- عندما تقص قصتك هل تذكرك بأشياء أخرى مؤلمة حدثت لك في الماضي ؟
- ٦- هل محور تركيزك هو الألم الذي تشعر به بسبب ما فقدت أو ما افتقدت ؟
- ٧- هل قررت لأن لا تحكي قصتك لأي إنسان ولكنك تستمر في حكيها ؟
- ٨- هل تجد نفسك تبحث عن أشخاص آخرين مروا بتجارب مماثلة لكي تحكي لهم قصتك ؟
- ٩- هل استمرت قصتك كما هي عبر الزمن أم أنك أحدثت بها تغيير حتى تناسبك أكثر وتصبح أكثر فعالية ؟

ما هي نتيجة اجاباتك ؟

لو أجبت بنعم على ثلاثة من هذه الأسئلة فانت تستخدم " قصة الألم "

دعني أسالك : هل شعرت في أوقات أنك تريد الانتقام من هذا الشخص الذي سبب لك الألم ؟  
دعنا نأخذ كل سبب من الأسباب الخمسة الأساسية لكي تساعدك على التخلص من قصص الألم التي يمكنها أن تسلب  
منك راحة بالك وهدوء نفسك وتجعلك تفقد الأيام تمر عليك بدون أن تحقق أهداف حياتك .

### السبب الأول : لأننا نعتقد انهم السبب في سعادتنا أو لعاستنا

عندما نشعر بالاحتياج والحاجة لشيء ما مثل الشعور بالضمان والامان أو السعادة والراحة وتجدها ما تريده في شخص ما  
فإنك تعتقد أن هذا الشخص هو المنهج الأساسي لتكملة هذا الاحتياج فتزبط به وتعمل على ارضائه لكي يستمر في  
مساعدةك على تكملة حاجتك ، ولو حدث معه تحدى وقرر ان ينفصل عنك تشعر بفراغ كبير فلا تجد ما تفعله إلا أن تلومه  
على ما تشعر به من تعاسة .



## عندما نلوم الآخرين نصحح ضحاياهم . ونبرر تصرفاتنا تجاههم . ونعطيهم جزء منا ومن لحظات حياتنا التي من الممكن أن تكون الأخيرة

تعرفت سها على ياسر فى مؤتمر مؤتمرات الغرفة التجارية ووجدت فيه الزوج الذى تريد أن تقضى معه حياتها . تقربت منه أكثر فوجدته انسان عاقل متزن ناجح يملك شركة كبيرة من شركات السيارات وسخى إلى حد كبير . ومن ناحيته أعجب ياسر كثيرا بزكاء سها . أصبحوا أصدقاء وطلب ياسر من سها أن تعمل معه فى شركته فوافقت على الفور وأصبح الاثنان معا لا يفترقا . أحبت سها ياسر حب كبير ورات فيه ما يعطيها ما فقدته فى حياتها من حب وحنان وفى يوم صارحت سها بحبها لياسر فسألها إن كانت تريد أن تتزوج وتزوجها ففقت على الفور وتزوجوا بالفعل ومع مرور الوقت شعرت سها بخوف شديد أن تفقد زوجها وتفقد معه ما تحتاج إليه من حب وحنان فكان تحاول أن تكون حوله دائما سواء كان ذلك فى العمل أو فى المنزل أو فى الخروج أو السفر وطلبت منه أن يطرد إحدى الموظفين فرفض ياسر وطلب من سها أن لا تتدخل فى شئون عمله ولكنها لم تتوقف فما كان منه إلا أن طلب منها أن تترك العمل وتكون له زوجة وبالفعل تركت سها العمل وشعرت أكثر بعدم الأمان مما سبب لها احباط شديد أدى مع الوقت إلى الاكتئاب فبدأت رحلتها مع العلاج النفسى والعقاقير الطبية المهدئة للأعصاب وكان السبب الأساسى فى تعاستها هو أنها وجدت ما يكمل النقص عندها وعندما تخيلت أنها من الممكن أن تفقده أصيبت بالأمراض !! لأنها اعتقدت أن ياسر هو السبب فى سعادتها والآن ترى فيه السبب فى تعاستها وبنيت قصة ألها على لوم ياسر !!

### ٢ - السبب الثانى الذى يجعل الشخص يلوم الآخرين هو الاعتقاد أنهم هم السبب فى التحديات التى نعيشها فى حياتنا

أحمد شاب فى العشرينات من عمره يعمل فى شركة من شركات البترول وكان سعيدا بعمله ولكنه كا لا يحب العمل مع رئيسه المباشر لأنه كان كثير المطالب ولا يرضى عن أى شىء يعمل به أحمد حتى قرر أحمد أن يستقيل من عمله وكان حزينا جدا لتركه العمل الذى يحبه فكون قصة ألمه على لوم مديرة . فكان يحكيها لكل من يريد أن يستمع إليها . فسبب ذلك له شعور سلبي عميق جعله لا يعمل لفترة ستة أشهر لم يستقد منها أى شىء غير أن قصته أصبحت أقوى فسببت له ضياع وقته وطاقته وأثرت على نفسيته مما أدى إلى اصابته بالاكتئاب وأصبح يعيش على الحبوب المهدئة !!

### ٣ - السبب الثالث الذى يجعل الشخص يستخدم قصص الألم والويل هو أن يكون قد تعود على استخدام هذا الأسلوب فى

المناصى حتى أصبحت عادة يستخدمها عندما يواجه تحديات فى الحياة

كانت سامية تبكى بشدة فى مكتبى الاستشارى فى القاهرة فسألتها عن سبب كل هذا البكاء؟ فقالت: حياتى كلها تعاسة ومتاعب. زوجى يعمل لساعات طويلة أكون فيها فى المنزل بمفردى أربى أولادى الثلاثة بدون أى مساعدة من أحد. والدتى تسخر منى كلما سنحت لها الفرصة لذلك! والذى لا يوجد بينه وبينى علاقة حقيقية. لا أعمل أى شىء يذكر. صديقتى الوحيدة لا تتصل بى إلا عندما تكون محتاجة لشيء ما. زاد وزنى وتعبت صحتى.





عندما تلوم الآخرين نصبح ضحاياهم ، ونبرر تصرفاتنا تجاههم ،  
ونعطيهم جزء منا ومن لحظات حياتنا التي من الممكن أن تكون الأخيرة

ثم أضافت: لا أجد أى معنى لكل ذلك ولا أجد أى شيء إيجابى فى حياتى!! ثم انهارت فى البكاء وقالت: أنا الآن أعيش على الأدوية المهدئة لكى أستطيع أن أتعيش مع كل ذلك!!

#### السبب الرابع الذى يسبب للناس أن تستخدم قصص الألم هو: الهروب من الفعل وعدم الالتزام به

قابلتها فى برنامج القوة الذاتية التى كنت أدرسه فى لوزيانا بالولايات المتحدة الأمريكية وكنت أضغ تركيز كبير على التدخين ومساوئه الكثيرة سواء كانت روحانية أو صحية أو شخصية أو حتى مادية وكان رجل فى الثلاثينات من عمره طويل ووسيم ويبدو أنه من البلاد الأنسيوية ، وبعد انتهاء البرنامج اقترب منى ، فسألنى : هل دخنت فى يوم ما يادكتور إبراهيم؟ فسألته عن اسمه فقال مايكل وأنا من كوريا وأعيش فى أمريكا منذ أن كان عمرى عشر سنوات. فأجبته على سؤاليه فقلت لا ياماىكل لم ادخن أدبا فى حياتى لأننا لم أجد فيها أى شيء إيجابى ومنذ الصغر كنت أبحث الناس على الامتناع عن التدخين. فقال مايكل لذلك لم تعرف أنها مهمة جدا فى حياة بعض الناس ثم أضاف بالنسبة لى يادكتور إبراهيم السجارة أصبحت جزء منى ومن نشاطات حياتى اليومية فسألته: هل حاولت الاقلاع عن التدخين من قبل؟ فأجب قائلا: حاولت ولكن وجدت المجهود كبير جدا والألم أكبر ثم أضاف: السبب فى ذلك أخى الأكبر الذى يدخن بشدة وهو الذى علمنى التدخين. فسألته: هل تريد أن تقلع عن التدخين ظ فقال: طبعا ولكن ذلك يحتاج مجهود كبير وأنا من النوع الذى لا يستمر فى فعل شيء لفترات طويلة حتى علاقاتى مع الناس كلها قصيرة المدى!!

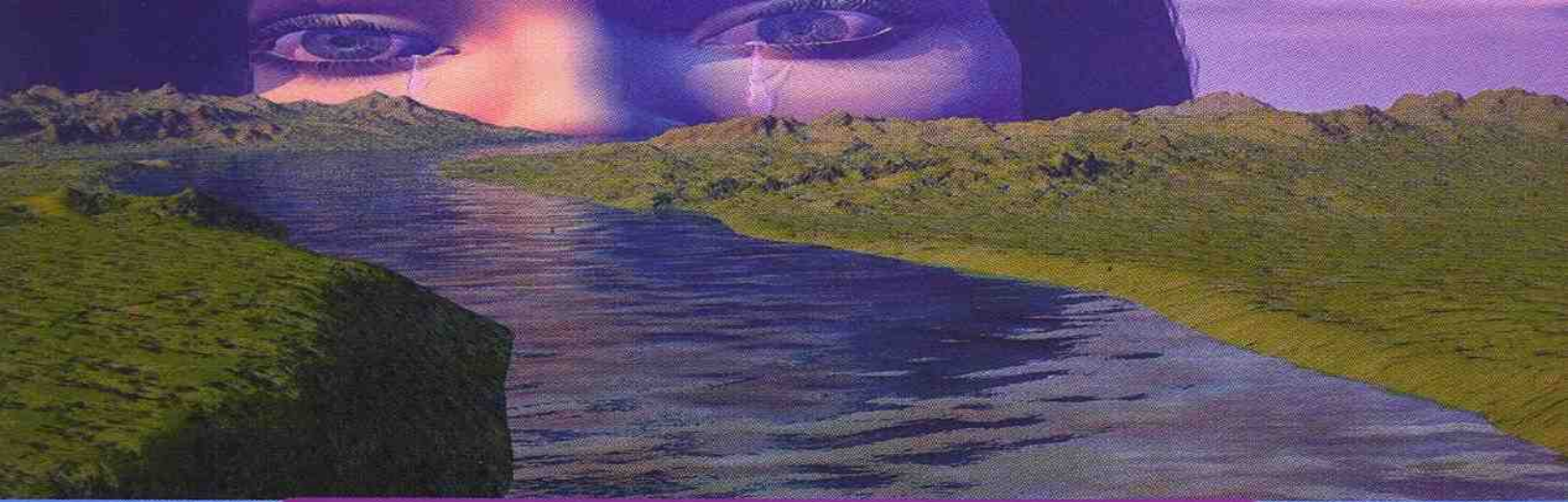
كما ترى قرر مايكل أن يلوم أخيه فى قصته التى أصبح يتقنها تماما لكى يحمى نفسه من الفعل أو الالتزام به.

#### السبب الخامس الذى يسبب للناس استخدام قصص الألم هو: حماية أنفسهم من مواجهة الحقائق

من السهل على الإنسان أن يخلق قصة يلوم بها الناس أو الأحداث لكى يحمى نفسه من مواجهتها والتعامل معها لأن ذلك قد يسبب له آلام أو قد يضعه فى مواقف لا يريد أن يكون فيها أو يقول أشياء لا يريد أن يقولها فيكتفى بسر قصته على الآخرين لكى يهرب من مواجهة الحقائق.

سمير شاب فى العشرينات من عمره كان مترنا ومتفوقا فى دراسته وعمله الصيفى حتى تعرف على بعض أصدقاء السوء فتعلم منهم أشياء لم يكن يفكر أن يفعلها فى يوم من الأيام منها شرب المخدرات حتى انتهى به الأمر إلى الإدمان! تغيرت حياته من الهدوء إلى العصبية الزائدة، ومن الوضوح إلى الغموض التام. قلق الوادين وقرروا عرضه على طبيب العائلة ولكن سمير كان يفتعل الأسباب لكى لا يواجه الموقف ويكتشف الطبيب أنه مدمن مخدرات فيكون موقفه سىء جدا أمام الوادين.





**عندما تلوم الآخرين نصبح ضحاياهم ، ونبرر تصرفاتنا تجاههم ،  
ونعطيهم جزء منا ومن لحظات حياتنا التي من الممكن أن تكون الأخيرة**

استمر على ذلك لمدة عام حتى وقع مغشيا عليه ونقل إلى المستشفى على الفور وهناك ظهرت الحقيقة وعرف الجميع أن سمير مدمن وعندما سألته والدته لماذا؟ قال : لا تكلم لم تعطوني الاهتمام الكافي ولم تهتموا بما أريد حقا فوجدته في الخارج. قرر سمير أن يلوم والديه على مشكلته بدلا من أن يواجه الحقيقة ويبدأ على الفور في التخلص من هذا التحدي الذي من الممكن أن يسبب له ضياع مستقبله وصحته وأيضا احترام الناس له.!!

في الواقع معظم الناس استخدموا قصص الألم في مرحلة ما من مراحل حياتهم بصورة أو بآخرى ، فمنهم من تعلم منها وابتعد عنها تماما، وآخرين استمروا فيها حتى أصبحت جزءا أساسيا من سلوكياتهم، وهناك آخرون قد يصل بهم الأمر إلى التفكير في الانتحار أو الانتقام من الشخص الذي يلوموه ويعتقدوا أنه السبب في تعاستهم في الحياة.!!

**الآن نحن أسألك :**

هل وضحت لك الوثبة عن الانسحاب التي تجعل الناس تلوم الآخرين؟

هل أدركت المعنى الحقيقي لقصص اللوم والألم ؟

هل عندك قصة ألم تستخدمها الآن ؟

ألم يحن الوقت بعد لكى تكف عن اللوم وتركز على أهدافك ؟

ألم يحن الوقت بعد لكى تدرك قصص الألم وتستخدمها لصالحك ؟

ألم يحن الوقت بعد تسامح وتوكل أمرك لله سبحانه وتعالى ؟

ما هو [أيك ؟ ألم يحن الوقت بعد ؟

إليك هذه الاستراتيجية التي من الممكن أن تساعدك في الابتعاد عن اللوم وقصص الألم:

**١- الإدراك :**

- اكتب تحدي تمر به في حياتك الآن واكتب اسم الشخص الذي تعتقد أنه السبب في هذا التحدي.

- اكتب ثلاثة أسباب لماذا يوجد هذا التحدي في حياتك ؟

- اكتب القصة التي تحكيها للناس لتلوم الشخص على التحدي.

- اكتب الاحساس الذي تشعر به عندما تقص قصتك على الآخرين.

**٢- المسؤولية:**

خذ المسؤولية كاملة وفكر في الحل وابتعد تماما عن اللوم.



عندما نلوم الآخرين نصبح ضحاياهم ، ونبرر تصرفاتنا تجاههم ،  
ونعطيهم جزء منا ومن لحظات حياتنا التي من الممكن أن تكون الأخيرة

٣- تنفس بعمق ثلاث مرات حتى تشعر بالراحة الجسدية.

٤- أرجع بذاكرتك للماضي واستحضر التجربة وعش تفاصيلها من جديد ولكن بأسلوب ايجابي حتى تشعر بالرضا.  
سامح الشخص تماما لأن التسامح صفة روحانية تساعدك على التخلص من الكره والحزن والغضب والتفكير في الانتقام،  
وتذكر أن الله سبحانه و تعالى عفو كريم يحب العفو. فإن عفوت عفا عنك الله سبحانه وتعالى بإذن الله

**وتنكر دائما:**

أنت لست اسمك ولا إسم عائلتك ،

أنت لست إحاسيسك ولا سلوكياتك ،

أنت لست مرض أو ألم ،

أنت لست ما يعتقدك الناس عنك أو قالوه لك ، فلا تكن ضحية هذه البرمجة السلبية التي لا تدل عليك.

أنت افضل مخلوق عند الله سبحانه وتعالى فلا تضيق حياتك للوم لآئك بذلك تعطى جزء منك ومن لحظات حياتك التي  
من الممكن أن تكون الأخيرة.

لذلك .....

عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك،

عش بحبك لله سبحانه وتعالى،

عش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام ، وبأخلاق الرسل والأتبياء والصحابة والأولياء الصالحين،

عش بالعلم والكفاح،

عش بالفعل والالتزام،

عش بالمرونة والصبر،

عش بالتسامح والحبس

وقدر قيمة الحياة



## استراتيجية الفعل

اليوم الأول:  
الإدراك والفعل الداخلي

١- اقرأ الحكمة وافهمها جيدا

٢- اكتب الدرس الذي تعلمته منها بأسلوبك الشخص  
الدرس هو:

٣- اكتب القرار الذي قررتـه  
القرار هو:

٤- اكتب الفعل الذي ستفعله اليوم  
الفعل هو:

٥- تنفس بأسلوب (٤، ٢، ٨)

(٤ عدات في الشهيق، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين،  
٨ عدات في الزفير). كلما كان الزفير  
أطول من الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسماني

٦- أغمض عينك وتخيل نفسك وأنت في الفعل  
مستخدما الدرس الذي تعلمته.

٧- ابني صورة منك وأنت مترنأ مستخدما درسك  
ووثقا من نفسك، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة  
وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها  
تطفو فوقك وحولك

٨- كرر هذا الإحياء ثلاث مرات:

“ أنا واثق من نفسي، أنا متزن تماما، الحمد لله ”

٩- افتح عينك

١٠- الاختبار:

فكر في نفسك وكأنك في المستقبل تواجه نفس  
التحدي ولاحظ إحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

أكتب الخطوة الأولى وإبدأ في تنفيذها الآن.....

لا تنظر ورائك، لا تدعك أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل،  
توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل  
“ لا يضيع أجر من أحسن عملا ”



## استراتيجية الفعل

### اليوم الثاني الفعل الاستراتيجي

١- اكتب ما فعلته اليوم:  
ما فعلته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٢- اكتب ما حققته اليوم:  
ما حققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- قيم ما فعلته وحققته  
تقييمي في ما فعلته وحققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- التعديل:

١- بعد أن قيمت ما فعلته ، اكتب التعديل الذي تراه مناسباً

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزناً تماماً. لا تنظر ورائك ، لا تدعك أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقاً أن الله عز وجل " لا يخيخ أجر من أحسن عملاً "





ما كان يبدو مؤلماً وجدته مريحاً،  
ما كان يبدو محزناً وجدته مفرحاً،  
ما كان يبدو صعباً وجدته سهلاً،  
ما كان يبدو قسراً وجدته نجاحاً،  
وما كان يبدو مظلماً وجدته مشرقاً،  
وتعلمت أن لا أنظر إلى الأمور من  
ظواهرها





“ ما كان يبدو مؤلماً .... وجدته مريحا ،  
ما كان يبدو محزنا .... وجدته مفرحا ،  
ما كان يبدو صعبا .... وجدته سهلا ،  
ما كان يبدو فشلا .... وجدته نجاحا ،  
ما كان يبدو مظلما .... وجدته مشرقا ،  
وتعلمت أن لا أنظر الامور من ظواهرها ”

هل من الممكن أن يدرك الانسان شيئا ويفهمه بمعنى معين ثم يكتشف مع مرور الوقت معنى آخر تماما ؟

هل من الممكن أن يتعلم الانسان من الفشل ويحوّله إلى نجاح ؟

هل من الممكن أن تدرك شيئا على أنه صعب ثم تجده أسهل مما كنت تعتقد وتوقع ؟

هل من الممكن يكون الحزن مصدر للنمو والتقدم وإلى الفرحة والبهجة ؟

هل من الممكن أن ما اعتقده الزوجان السبب في تحدياتهم الزوجية يصبح القوة التي تجعل حياتهم أكثر بهجة وسعادة ؟

هل من الممكن أن ما كان يبدو صعبا في عملنا يصبح السبب في ابداعنا وتوسيع آفاقنا ؟

وهل من الممكن أن نتعلم أن الأشياء لا تبدو كما كنا نراها ونذكرها ؟

الواقع أن التحديات التي نقابلها في رحلة حياتنا لا تعرقل مسيرتنا ولكنها تساعدنا على تغيير المسار. وغرضها ليس في منعنا من السعادة ولكنها توجهنا إلى طريق آخر للسعادة .

عندما كنت في الكشافة قام رئيس المجموعة بتقسيمنا إلى مجموعات تتكون من ستة أفراد كل مجموعة وطلب من كل مجموعة أن تنقسم إلى ثلاث مجموعات كل منها يتكون من فردين شخص منهم يمنح من الرؤية تماما بوضع قطعة قماش كبيرة على العينان ويلفها ويربطها حول الرأس كما لو كان هذا الشخص ضريح. وكان على الشخص الآخر أن يساعده أن يصل إلى مكان محدد دون أن يلمسه ولكنه فقط يرشده بالكلمات . وبدأت اللعبة وبدأ الشخص المعمي يمشي ومعه عصاه يتحسس بها طريقه والآخر يرشده بالكلمات فيقول له مثلا خذ خطوتين إلى الأمام . ممتاز أستمّر كما أنت والا ستصطدم بشجرة . لا كن حريص امشى ببطء الآن حود إلى اليسار ممتاز أستمّر في المشي أنت على وشك الوصول . احذر أمالك حفرة كبيرة . قلت لك أمالك حفرة ومع ذلك وقعت !! قف ببطء وامشي أمامك عشرون متر ممتاز وصلنا إلى الهدف !!





“ ما كان يبدو مؤلماً .... وجدته مريحا ،  
ما كان يبدو محزنا .... وجدته مفرحا ،  
ما كان يبدو صعبا .... وجدته سهلا ،  
ما كان يبدو فشلا .... وجدته نجاحا ،  
ما كان يبدو مظلما .... وجدته مشرقا ،  
وتعلمت أن لا أنظر الأمور من ظواهرها ”

فى الحياة نجد أن الله سبحانه يرشد كل منا إلى الهدف الذى كتبها لله عز وجل فنقابل بعض الصعوبات التى وضعها أمامنا المولى سبحانه وتعالى لأنها مهمة فى تقوية عزيمتنا فتكون الدافع إلى الاستمرار والوصول إلى الغاية المطلوبة .  
قد نجد بابا مغلقا فى وجهنا فلا نستطيع الدخول منه فنشعر بالاحباط والخوف ثم ندرك أن ما نشعر به من خوف أو حزن أو غضب لن يساعدنا على الدخول من الباب والاستمرار فى رحلة حياتنا فنتقبل هذا الواقع ونبدأ فى التفكير بطريقة مختلفة تساعدنا على الاستمرار فى طريقنا ونفاجأ بأفكار وحلول لم تكن لتخطر لنا على بال وتتسائل مين أنت هذه الأفكار؟  
الاجابة ببساطة من الله سبحانه وتعالى

“ عندما يخلق الله عز وجل بابا فإنه يفتح بابا افضل منه .  
ولكن معظم الناس ينظر إلى الباب المغلق فلا يلاحظ الباب المفتوح ”

نبيل شاب فى الثلاثينات من عمره يعمل فى شركة تصدير واستيراد منذ خمس سنوات فى وظيفة مدير المبيعات كان يعانى من العمل لساعات طويلة دون عائد مالى يساوى كل هذا التعب وفوق ذلك كانت علاقته مع مدير الشركة سيئة للغاية لدرجة أنه كان دائم الشكوى من هذه العلاقة السلبية التى كانت تسبب له التعاسة فى حياته . وفى يوم طلبه رئيسه فى العمل ليبلغه بقرار طرده من عمله!! أصيب نبيل باحباط شديد ولم يعرف ماذا يفعل وماذا يقول لزوجته وكيف يعول عائلته!! بدأ نبيل على الفور فى البحث عن عمل وبالفعل وجد عمل آخر فى شركة تأمين على الحياة فى وظيفة مساعد مدير وكانت ساعات عمله معتدلة وراتبه أكثر عما كان يتقاضى من قبل .





« ما كان يبدو مؤلماً .... وجدته مريحا ،  
ما كان يبدو محزنا .... وجدته مفرحا ،  
ما كان يبدو صعبا .... وجدته سهلا ،  
ما كان يبدو فشلا .... وجدته نجاحا ،  
ما كان يبدو مظلما .... وجدته مشرقا ،  
وتعلمت أن لا أنظر الأمور من ظواهرها »

كان من المفروض أن يكون نبيل سعيدا بعمله الجديد ولكنه كان دائم التفكير والكلام عن عمله السابق وكيف كان متميزا فيه وكيف طرد من عمله ظلما !! مرت الايام ولم يحقق نبيل خطة العمل لشركته بل وكان كثير الكلام عن عمله السابق فقررت ادارة الشركة بوقفه عن العمل وأصبح نبيل بلا عمل وسجيناً وراء قضبان سجن الماضي !! بعد معاناته وتعب نفسه وعقاير طيبة قرر نبيل أن يفكر بطريقة مختلفة فكتب الانساب التي طرد من عمله من اجلها وبدأ في تحسين أسلوبه ومهاراته وبحث عن عمل جديد وبعد شهرين من البحث وجد عمل في شركة تصدير واستيراد عالمية في وظيفة موظف في قسم التسويق وبراتب ممتاز. منذ اللحظة الاولى عمل نبيل بجد وزكاء واخلاص حتى قرر مدير عام الشركة لترقيته إلى وظيفة مساعد مدير قسم التسويق وفي أقل من سنة كان نبيل مدير قسم التسويق. ويتسم نبيل وهو يتذكر ما حدث له في الشركة الاولى وأيضا في الشركة الثانية وعرف أنه ما كان يبدو محزنا وجده مفرحا وما كان يبدو مظلما وجده مشرقا وتعلم أن لا ينظر إلى الأمور من ظواهرها.

أما عن سالم فكان أمله أن يدخل كلية الطب ويصبح من أكبر المختصين في جراحة المخ والأعصاب ولكن مجموعه في الثانوية العامة لم يؤهله لذلك فقبل الالتحاق بكلية التجارة ومن اليوم الأول كان دائم الشكوى ناعيا حظه الذي حطم حياته. لم يعطى سالم وقته وفكره وتعبه لدراسته في التجارة ولكنه كان دائم الشكوى والمقارنة بين التجارة والطب حتى رسب في الامتحان وأصيب باكتئاب حاد. في يوم كان يشاهد التلفاز ورأى شخص معاق يتكلم عن سبب اعاقته وكيف أنها كانت نقطة التحول في حياته فأصبح كاتباً مرموقاً سعيداً بحياته وانجازاته. قرر سالم أن يفعل شيئا لحياته فبدأ المذاكرة بجد ونجح في الامتحان بدرجة جيد جدا وتتابعته نجاحاته حتى تخرج من الجامعة بامتياز وعين معيدا فأكمل دراساته العليا حتى حصل على درجة الماجستير ثم الدكتوراه وعمل في وظيفة دكتور في الجامعة وتزوج من زميلته الدكتورة سهام.





“ ما كان يبدو مؤلماً .... وجدته مريحا ،  
ما كان يبدو محزنا .... وجدته مفرحا ،  
ما كان يبدو صعبا .... وجدته سهلا ،  
ما كان يبدو فشلا .... وجدته نجاحا ،  
ما كان يبدو مظلما .... وجدته مشرقا ،  
وتعلمت أن لا أنظر الأمور من ظواهرها ”

حقق سالم نجاحات لم تكن تخطر له على بال وقال لزوجته وهو يبتسم ابتسامة عريضة لولا فشلي في الطب لما نجحت وأصبحت دكتور في الجامعة ولما قابلتك وتزوجتك ياسهام ، ثم قال: أحيانا قد يرى الانسان شيئا بطريقة ما ثم مع مرور الوقت يجد أنه لولا هذا التحدي لما تعلم ولما تقدم في طريق النجاح ولما حقق ما لم يكن له في الحسبان.

وصديقي أحمد الذي تعرفت عليه في مونتريال بكندا عام ١٩٨٠ في فندق الميريديان كان يعمل في قسم المأكولات والمشروبات في وظيفة كابتن في مطعم فرنسي يقدم الوجبات الفرنسية الراقية. كان أحمد شاب زكي جدا يتميز باستقامة لا تفارق وجهه وكان يعمل بإخلاص كبير. كان كل شيء يبدو إيجابيا من الخارج ولكن في الداخل كان مديره المباشر شاب فرنسي في الثلاثينات من عمره مثق جدا ولكنه كان لا يحب العرب وكان يعمل جاهدا على خلق المتاعب والمشاكل لأحمد حتى تمكن في يوم أن يفتع مدير المأكولات والمشروبات بطرده من العمل وكان السبب أنه كان بطيء الحركة والفهم ولا يتماشى مع السرعة التي يتطلبها العمل في المطعم!! فوجيء أحمد بهذا القرار الظالم وأصيب باحباط كبير. لم يعرف أحمد ماذا يفعل فعلاقاته بسيطة جدا وامكانياته وخبراته الكندية متواضعة مقارنة بشباب آخر من مواطني البلد. حاول أحمد أن يجد عمل فكان يخرج في التاسعة صباحا ولا يعود حتى التاسعة مساء واستمر على هذا النظام لمدة شهر ونصف لم يوفق فيها في الحصول على العمل. وفي يوم طلبه مدير المأكولات والمشروبات في فندق هيلتون مونتريال وعرض عليه وظيفة متواضعة جدا في كافيتريا الفندق والتي كانت تدعى الذهبية. وافق أحمد بدون تردد وبدأ العمل بقوة كبيرة كعادته وفي أقل من ثلاثة أشهر أصبح كابتن وحصل على جائزة العامل المثالي في الفندق وحاز إعجاب الجميع. وفي عام ١٠٨٤ أصبح أحمد مساعد المدير العام لفندق هيلتون مونتريال بمرتب سبعون ألف دولار سنويا بالإضافة إلى الحوافز والخدمات.





“ ما كان يبدو مؤلماً .... وجدته مريحا ،  
ما كان يبدو محزنا .... وجدته مفرحا ،  
ما كان يبدو صعبا .... وجدته سهلا ،  
ما كان يبدو فشلا .... وجدته نجاحا ،  
ما كان يبدو مظلما .... وجدته مشرقا ،  
وتعلمت أن لا أنظر الأمور من ظواهرها ”

قابلته صدفة فى اجتماع الغرفة التجارية بمونتريال وسألته عن حاله فقص على قصته ثم اقترب منى وقال تعرف ياإبراهيم لولا ما حدث لى لما أصبحت ما أنا فيه الآن ، لولا طردى وتعبى وشعورى بالاحباط لما درست اللغة الانجليزية والاسبانية وأصبحت ماهرا جدا فى فن المبيعات والاتصال والمفاوضات وايضا فى استخدام الحاسوب الالكترونى ، ثم قال : ربنا كريم ياإبراهيم فهو يخلق بابا ليفتح لك بابا افضل منه.

قرأت فى كتاب - الحكم الفلسفية - عن قصة رجل كان فى الخمسينات من عمره يدعى - مارك - حدثت له صدمات كبيرة واحدة تلو الأخرى ! الصدمة الأولى كانت فى موت زوجته بمرض السرطان فعاش تجربة رهيبة وشعر بوحدة وضياغ ، وبعدها بسنة واحدة جاءت الصدمة الثانية وهى موت ابنه الوحيد فى حادث سيارة ! لم يستطيع تحمل الصدمة فاعطى عليه ونقل إلى المستشفى مصابا بصدمة قلبية كادت أن تؤدى بحياته أصيب بسببها بشلل فى ذراع الأيسر مما أدى إلى الصدمة الثالثة وهى طرده من عمله كحارس فى إحدى المستشفيات . كان كل ما يملكه هو مائة دولار فقط كان عليه أن يدفع منها الايجار وهو ثمانون دولار ، ويدفع النور والماء بما يعادل عشرون دولار !!! لم يعرف مارك ماذا يفعل فخرج من بيته يمشى فى الشوارع حتى شعر بالجوع ووجد مطعم يقدم الاكلات السريعة وبسعر رخيص ، مشى مارك إلى المطعم وقبل أن يدخل وجد امرأة تجلس فى الخارج وهى تبكى فاقترب منها وسألها عن سبب بكائها فقالت : تصور يابنى اننى لم أكل أى شىء منذ ثلاثة أيام!! لم يضيع مارك أى وقت فدخل المطعم وطلب طعام وشراب بسعر ثلاثون دولار واعطاهم للمرأة المسكينة ولم يكتفى بذلك بل اعطاها ما تبقى معه من المائة دولار ، فرحت المرأة ودعت له ووعدته أن الله سبحانه وتعالى سيعطيه أكثر مما يتخيل . كان مارك على وشك أن يمشى فى طريقه عائدا إلى بيته فوجد شخص خلفه ينده عليه فتوقف مارك ونظر خلفه فوجد الرجل صاحب المطعم يشكره على ما فعله ويطلب منه أن يعمل معه فى المطعم رد مارك قائلا : أنا لا أعرف أى شىء عن العمل فى المطاعم .





“ ما كان يبدو مؤلماً .... وجدته مريحا ،  
 ما كان يبدو محزنا .... وجدته مفرحا ،  
 ما كان يبدو صعبا .... وجدته سهلا ،  
 ما كان يبدو فشلا .... وجدته نجاحا ،  
 ما كان يبدو مظلما .... وجدته مشرقا ،  
 وتعلمت أن لا أنظر الأمور من ظواهرها ”

فقال الرجل ساء علمك في وقت قصير إن شاء الله فوافق مارك وبدا العمل على الفور وفي نهاية اليوم أعطاه الرجل مبلغ مائتين دولار كجزء من راتبه الذي كان ألف دولار في الشهر بالإضافة إلى البقشيش الذي يحصل عليه من زبائن المطعم. خرج مارك فرحا جدا وعند عودته إلى بيته أعطى لصاحب البيت الإيجار ودفع كافة الفواتير المستحقة وتبقى معه مبلغ كبير من المال. استيقظ مارك مبكرا وذهب للعمل وهناك علم أن السيدة المسكينة ماتت وتركت له رساله فتحما مارك على الفور وقرأ : “ إلى الرجل العطاء ، الذي فك عنى كربتي وناقذني من الدمار أوعدك أن الله سبحانه وتعالى سيعطيك عطئا لم يكن يخطر لك على بال ويفتح أبواب لم تكن عندك في الحساب فحتى اللقاء أيها الرجل الحنون لك حبي واحترامي ” كان مارك يبكي وهو يقرأ الرسالة ويشكر الله سبحانه وتعالى على كل شيء ثم بدا عمله كالمعتاد. مرت الأيام والشهور حتى أصبح مارك ماهرا جدا ومخلصا جدا لعمله وللرجل الذي منحه العمل. وفي يوم طلب منه صاحب المطعم أن يشاركه في المطعم بخبرته ووقته ولا يأخذ مرتب ولكن يأخذ أرباح مثله تماما ، وافق مارك وأصبح شريك في المطعم. مرت السنين ومات صاحب المطعم وترك في وصيته نصيبه لمارك!! أصبح مارك صاحب المطعم! جلس مارك يفكر في نفسه ويتذكر ما كان عليه من قبل والمصائب التي حلت به واحدة تلو الأخرى ثم ابتسم ابتسامة عريضة وهو يكلم نفسه بصوت مرتفع

“ فعلا كل شيء يحدث في حياة الإنسان يحدث لسبب ما علمه عند الله سبحانه وتعالى ،

لا يعلمه الانسان في وقتها بل ويجده مصيبة تحل عليه فتتشل تفكيره وتشعره بالضياغ ،

ولكن مع مرور الوقت يجد أن ما حصل له كان بداية التحول

من طريق كان يعتقد في وقت ما أنه أفضل طريق

ثم يدرك أن ما يخبره له الله سبحانه وتعالى هو الطريق الصحيح الذي يقوده إلى حياة أفضل ”





“ ما كان يبدو مؤلماً .... وجدته مريحا ،  
ما كان يبدو محزنا .... وجدته مفرحا ،  
ما كان يبدو صعبا .... وجدته سهلا ،  
ما كان يبدو فشلا .... وجدته نجاحا ،  
ما كان يبدو مظلما .... وجدته مشرقا ،  
وتعلمت أن لا أنظر الأمور من ظواهرها “

الآن دعنى أسألك:

هل حدث لك شيئا مماثلا فى حياتك ؟

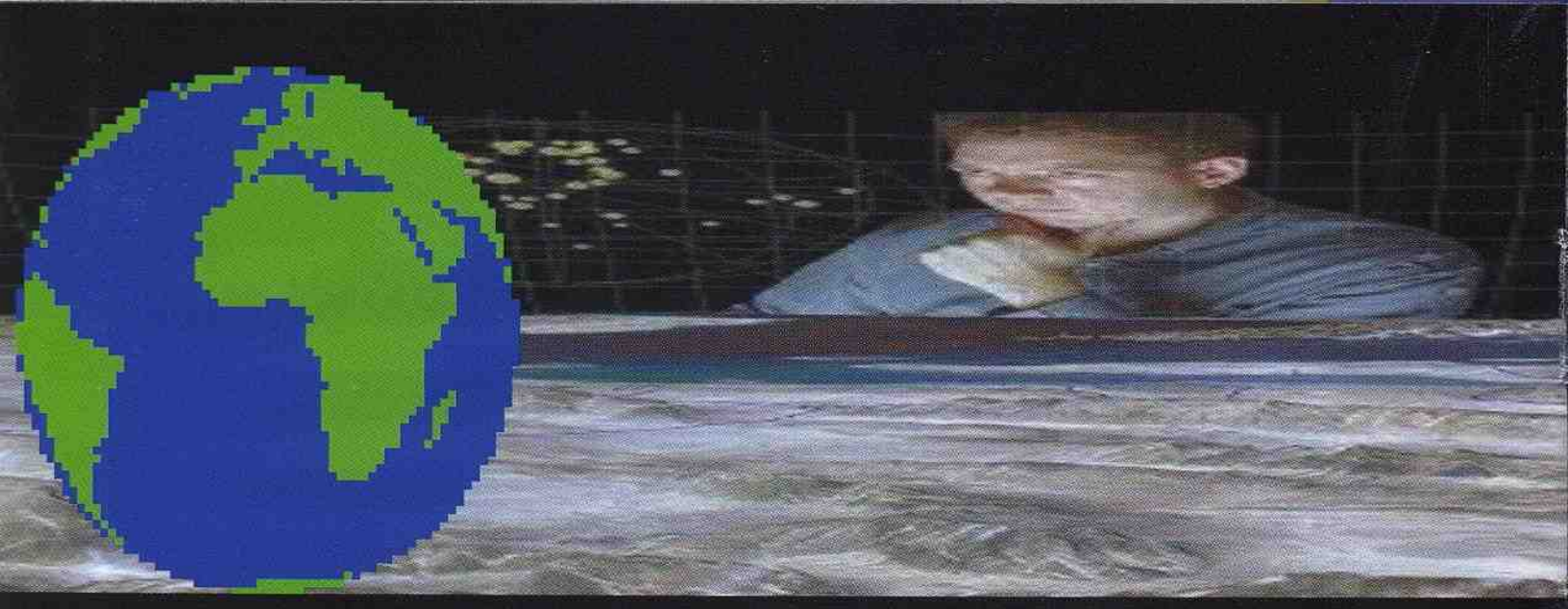
هل من الممكن أن يقول شخص تركته زوجته : كنت سعيدا معها جدا ، كنا نقضى وقتا ممتعا معا ، كان من الممكن أن نعيش معا لآخر يوم فى حياتنا !  
أو يقول شخص ما فقد كل أمواله فى مشروع فاشل ، لو كنت خططت تخطيط استراتيجى لنجح المشروع ولكنت أنا فى أحسن حال، كان عندى أمل كبير فى هذا المشروع !  
أو تقول سيدة فى وفاة والدتها ، لن أكون أبدا مثل ما كنت ، لن أجد للبهجة مكان فى حياتى لن أجد طعم للحياة !

المشكلة فى ذلك تكمن فى أن كل واحد من هؤلاء الناس يسير فى الاتجاه الخاطىء !!!

الحل ببساطة شديدة هى السير فى طريق آخر. لأنك لو استمررت فى نفس الطريق ستجد نفسك ضائع فى سراب الماضى وكل ما فيه من احباطات وتعاسة وكل ما ستراه هو الاشياء التى لم تعد تخدم غرضك فى الحياة  
أبعد عن الطريق الذى لا يخدمك ولا يأخذك إلى هدفك ،  
هناك حكمة صينية تقول: - لو استمررت تفعل نفس الشيء ، ستحصل على نفس النتيجة -

لذلك أبعد عن الطريق الذى لم يعد يخدم غرضك ، أبعد عن الطريق الذى يبعدك عن تحقيق هدفك. ١١١١ بهاية أى طريق هو أنه لا يوجد طريق بعدها لذلك لا يوجد عندك الخيار إلا أن تتبعد عن هذا الطريق وتبحث عن طريق آخر حتى تصل إلى ما تريد.  
لن تستطيع أن تتعلم أى شىء إن لم تفعل أى شىء، لن تستطيع أن تكتشف مستقبلك وأنت فى مكانك لا تتحرك





“ ما كان يبدو مؤلماً .... وجدته مريحاً ،  
 ما كان يبدو محزناً .... وجدته مفرحاً ،  
 ما كان يبدو صعباً .... وجدته سهلاً ،  
 ما كان يبدو فشلاً .... وجدته نجاحاً ،  
 ما كان يبدو مظلماً .... وجدته مشرقاً ،  
 وتعلمت أن لا أنظر الأمور من ظواهرها ”

قرر الآن واختار الطريق وضع نفسك فى الفعل وتوكل على الله وجل. ستجد الله سبحانه وتعالى يسير معك ويرشدك إلى الطريق الصحيح.

سر فى طريق آخر ، أنظر أمامك ولا تنظر خلفك .

كن ملتزماً بهدفك ومرناً فى أسلوبك .

ستجد الباب الجديد فى انتظارك مفتوحاً أمامك على مصراعيه بإذن الله.

ولكن هل أنت مستعد حقاً للتحول الآن ؟

هل تعرف أن ذلك قد يأخذ منك ثانية واحدة تقرر فيها الإجابة على هذا السؤال ؟

وهل تدرك أنه لكى يحدث التحول يجب أن تفكر بفكر إيجابى جديد وتبذل جهد مختلف شديد وصبر جميل وانتظار ؟

هناك حكمة صينية كتبها الحكيم والفيلسوف الصينى - لاو تسو - تقول :

- هل عندك الصبر للانتظار حتى يستقر ذهنك ويصبح الماء نقياً ؟

وهل تستطيع أن تظل ساكناً لا تتحرك حتى يظهر لك الأسلوب الصحيح من تلقاء نفسه ؟

عندما تقرر بنية صافية أن تحدث التغيير فى حياتك خذ بكل الانسياب مستخدماً روعة جوارحك الإدراكية من بصر وسمع ومشاعر ورائحة وتذوق ، وتوكل على مسبب الأسباب ولا تدع أى شىء مهما كانت قوته أو أى شخص مهما كان تأثيره عليك أن يعرقل مسيرة تغييرك ونموك فعندما تتيج السراط المستقيم تأكد أنك ستجد الأبواب مفتوحة أمامك بإذن الله ، أبواب لم تكن تتوقع أن لها وجود .





“ ما كان يبدو مؤلماً .... وجدته مريحا ،  
ما كان يبدو محزناً .... وجدته مفرحا ،  
ما كان يبدو صعبا .... وجدته سهلا ،  
ما كان يبدو فشلا .... وجدته نجاحا ،  
ما كان يبدو مظلما .... وجدته مشرقا ،  
وتعلمت أن لا أنظر الأمور من ظواهرها “

لكن هل كانت هذه الابواب موجودة فعلا فى الواقع ؟ الاجابة نعم لانما امامنا الآن !  
إذن لماذا لم نراها من قبل ؟ الاجابة ببساطة لاننا لم نكون مستعدين وجاهزين لرؤيتها فى تلك الاوقات لانه كان يجب  
علينا أن نسير فى طريق رحلة حياتنا ونتعب حتى نرتاح ونجاهد حتى نحصد ونضيح حتى نلتقى مع المصير الذى كتبه لنا  
الله سبحانه وتعالى هنا فقط نكون مستعدين لرؤية الابواب التى فتحت امامنا باذن الله وأدركنا أنه حان لنا الاوان أن  
نعيش احلامنا ونحقق اهدافنا ، حان الاوان لكى نستيقظ من نوم الضياع وأن نفيق على صوت الحكمة يقول لنا :  
الم أقل لكم انه :

ما كان يبدو مؤلماً .... ستجده مريحا ،  
ما كان يبدو محزناً .... ستجده مفرحا ،  
ما كان يبدو صعبا .... ستجده سهلا ،  
ما كان يبدو فشلا .... ستجده نجاحا ،  
ما كان يبدو مظلما .... ستجده مشرقا ،

فتعلم أيها الإنسان أن لا تنظر إلى الأمور من ظواهرها .

**وتذكّر :**

أن تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك . عش بحبك لله سبحانه وتعالى .  
عش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام وبأخلاق الرسل والصحابه والاولياء الصالحين .  
عش بالعلم والكفاح . عش بالفعل والالتزام . عش بالمرونة والصبر . وقدر قيمة الحياة



## استراتيجية الفعل

اليوم الأول:  
الإدراك والفعل الداخلي

١- اقرأ الحكمة وأفهمها جيدا

٢- أكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص  
الدرس هو:

٣- أكتب القرار الذى قررتة  
القرار هو:

٤- أكتب الفعل الذى ستفعله اليوم  
الفعل هو:

٥- تنفس بأسلوب ( ٤ ، ٢ ، ٨ )

( ٤ ) عدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ،  
٨ عدات فى الزفير . كلما كان الزفير  
أطول من الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسمانى

٦- أغمض عينك وتخيل نفسك وأنت فى الفعل  
مستخدما الدرس الذى تعلمته .

٧- ابنى صورة منك وأنت متزنا مستخدما درسك  
ووثقا من نفسك ، أجعل الصورة قريبة منك وكبيرة  
وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها  
تطفو فوقك وحولك

٨- كرر هذا الإحياء ثلاث مرات :

" أنا واثق من نفسى ، أنا متزن تماما ، الحمد لله "

٩- أفتح عينك

١٠- الاختبار :

فكر فى نفسك وكأنك فى المستقبل تواجه نفس  
التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

**أكتب الخطوة الأولى وإبدأ فى تنفيذها الآن.....**

لا تنتظر ورائك ، لا تدعك أى شئ أو أى شخص يبعدك عن الفعل ،  
توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل  
" لا يضيع أجر من أحسن عملا "



## استراتيجية الفعل

### اليوم الثاني الفعل الاستراتيجي

١- اكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٢- اكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- قيم ما فعلته وحققته

تقييمي في ما فعلته وحققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- التعديل:

١- بعد ان قيمت ما فعلته ، اكتب التعديل الذي تراه مناسباً

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزناً تماماً. لا تنظر وراءك ، لا تدعك أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقاً أن الله عز وجل لا يضيع أجر من أحسن عملاً .



“ عندما نفقد الأمل نفقد الرغبة،  
وعندما نفقد الرغبة نفقد الرؤية،  
وعندما نفقد الرؤية نفقد الحياة،  
ونعيش تا ئهين فى سراب الألم ”





- عندما نفقد الأمل ، نفقد الرغبة ،  
وعندما نفقد الرغبة نفقد الرؤية ،  
وعندما نفقد الرؤية نفقد الحياة ،  
ونعيش تائهين فى سراب الألم -

- لولا سعة الأمل لضاقت الحياة -

حكيمه سمعتها لأول مرة فى حياتى عندما كان عمري عشر سنوات وكنا فى القاهرة نلعب فى بطولة مصر لتتس الطاولة وكنت وقتها الأول تحت ١٢ سنة وسالت مدربى الكابتن محمد الحديدى رحمه الله : ياكابتن حديدى هل من الممكن أن أكون مع الفريق القومى الذى يمثل مصر فى الخارج فى يوم من الأيام ؟ فنظر لى بدهشة وسألنى : ما هو ترتيبك الآن بين لاعبي مصر ؟ فقلت الأول فى سننى ، فسألنى وهل عندك أمل أن أكون دائما الأول فى سنك عندما تكبر ؟ فقلت : طبعاً إن شاء الله ، فسألنى وعندما يكون عندك ثمانية عشر عاماً وتلعب فى بطولات الرجال درجة أولى ، هل عندك أمل أن تكون بطل مصر فى سنك ؟ فقلت لا أعرف ولكنى عندى أمل لإنشاء الله ، فاقترب منى الكابتن حديدى ووضع يده اليمنى على كتفى وقال تمسك بالأمل ياإبراهيم لأنه يولد الرغبة المشتعلة ويجعل الرؤية أوضح وأقوى ولاتته

- لولا سعة الأمل لضاقت الحياة -

ما هو الأمل ؟ هل له تعريف ؟

هل الكلمات تكفى لتعريفه ؟ هل من الممكن أن نعيش بدونيه ؟

ولو استطعنا أن نعيش بدونيه ، هل من الممكن أن نستمر بدونيه ؟

دعنا نبداً بمعرفة معنى الأمل من الناحية الروحانية ومن الناحية المادية .

١- من الناحية الروحانية ذكر فى القاموس الروحاني بيكر أن

- الأمل يعنى الثقة فى شئ ما ، الانتظار بثقة فى أن يحدث شئ ما

- التوقع التام بأن شئ ما سيحدث ، الرغبة فى الحصول على شئ ما -





عندما نفقد الأمل ، نفقد الرغبة ،  
وعندما نفقد الرغبة نفقد الرؤية ،  
وعندما نفقد الرؤية نفقد الحياة ،  
ونعيش تائهين فى سراب الألم

أما من الناحية العلمية المادية ذكر فى القاموس الأمريكى - نوا ويبستر طبعة عام ١٨٢٨ -

ـ الأمل هو الرغبة فى شىء طيب ،

يصاحبه التوقع فى حدوثه ،

والاعتقاد التام فى الحصول عليه .

فى رأى الشخصى لا يمكن تعريف الأمل بمجرد كلمات فهو فلسفة متكاملة للحياة وبدونه لا يكون هناك حياة ، فهل من الممكن أن يعيش الإنسان بدون احتياجاته الانسانية التى وفرها له الله سبحانه وتعالى لتضمن له بقاؤه مثل : الهواء والطعام والماء ؟ بالطبع لا ، بدون هذه الاناسيات لا يمكن لآى مخلوق العيش . تماما مثل الأمل فلقد وفره الله سبحانه وتعالى للإنسان لكى يعينه على تحديات الحياة ويجعله يستجمع قواه العقلية والجسمانية لكى يحقق أهدافه .

**فهل من الممكن** أن يذاكر طالب أكثر من عشر ساعات يوميا بدون أن يكون عنده أمل فى النجاح والالتحاق بالجامعة ؟

**هل من الممكن** أن يستثمر إنسان أمواله فى مشروع ما دون أن يكون عنده أمل فى تحقيق الربح الذى يريده ؟

**هل من الممكن** لللاعب أن يضيع وقته فى التدريب إن لم يكن عنده أمل فى الفوز بالبطولة ؟

**هل من الممكن** للمريض السرطان أن يعيش بدون الأمل فى الشفاء ؟

**هل من الممكن** للجراح أن يقوم بإجراء الجراحة بدون الأمل فى نجاح الجراحة ؟

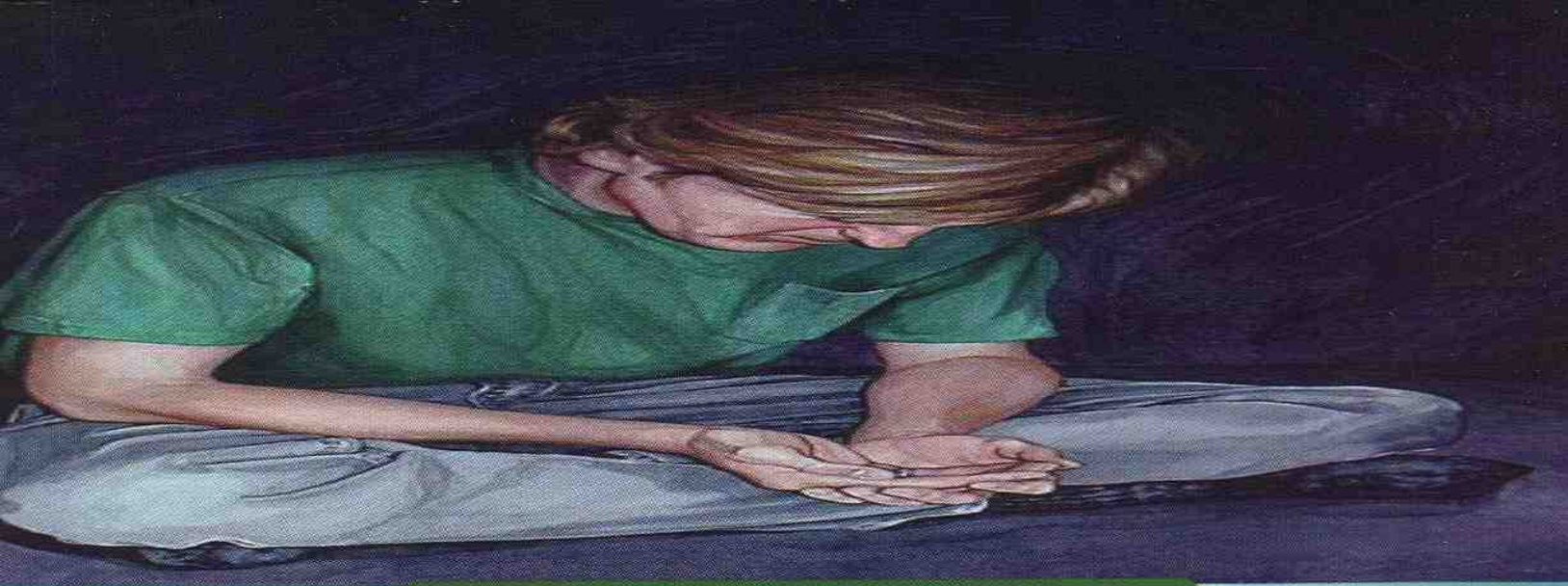
**هل من الممكن** للطيار أن يطير بطائرته مجرد أنه ماهر فى مهمته ؟

**هل من الممكن** لآى شىء على الإطلاق أن يحدث بدون أمل ؟

طبعاً الاجابة على كل هذه الاسئلة هى " لا " .

إذن - الأمل ببساطة شديدة هو ..... الحياة ذاتها وبدونه لا توجد حياة -





عندما نفقد الأمل ، نفقد الرغبة ،  
وعندما نفقد الرغبة نفقد الرؤية ،  
وعندما نفقد الرؤية نفقد الحياة ،  
ونعيش تأثمين فى سراب الألم

انظر حولك تجد كثيرا مما أقدموا على الانتحار فعلوا ذلك لانهم فقدوا الأمل فى الحياة. ومن ناحية أخرى تجد آخرين أقدموا على الحياة رغم الصعوبات الكثيرة والأمراض القاتلة التى مروا بها فى حياتهم بسبب الأمل فى النجاة. هؤلاء الناس أدركوا تماما أن التحديات لا تعرقل مسيرة الأمل وأن الأمراض لا تقف فى طريق الأمل. وأن الأمل قوة منحها الله سبحانه وتعالى لتعطيهم الأمان وراحة البال والشجاعة فى مواجهة الصعوبات والتحديات. هو الذى يخفف الدموع التى يسببها الألم وهو الضوء الذى يشرق فى آخر النفق المظلم

« **الأمل هو حقيقة الحياة وبدونه لا تختمل الحياة.** »

قال البحتري :

« لولا الرجاء لمت من ألم الهوى      لكن قلبى بالرجاء مؤمل - »

- الإيمان ، الأمل ، الحب ، هم القوى التى ساعدتنى على التغلب على الاعاقة التى ولدت بها - هكذا بدأ حديثه مع الدكتور زكى عثمان الصيرير الكسيح فى برنامجى التلفزيونى " لقاء مع شخصية ناجحة " قناة شاشة وتليفزيون العرب. كان مبتسما ، هادئا ، واثقا تماما من نفسه ويبدو على وجهه الخشوع والتقوى. سألته عن يدايته فقال: الحمد لله سبحانه وتعالى جنت إلى هذا العالم كسيح لا أستطيع الحركة ، وضير لا أرى أى شىء. أى أننى كنت فى سكون وظلام!! قرر والدى أن يحضر لى المدرسين فى البيت فتعلمت كل ما أستطيع أن أتعلمه وكنت أستمع إلى الراديو فتعلمت منه اللغة الانجليزية وحفظت القرآن قبل السن الرابعة عشر وكنت أشعر أننى أستطيع التلاوة وإنشاد التواشيح الدينية فكنت أقف على سطح البيت وأقرأ سور من القرآن وأنشد التواشيح فكان الناس يلتفون حول البيت لسماعى. وكان عندى أمل كبير فى الله أن أكون معلما للشريعة الإسلامية فى جامعة الأزهر وبالفعل التحقت بالأزهر ولائتنى كنت حافضا للقرآن الكريم أدخلونا مباشرة إلى الأعداء وكانت الرحلة مزيج من السعادة فى الدراسة والوصول إلى هدفى. ومن ناحية أخرى فى الشقاء والألم فى المواصلات!!





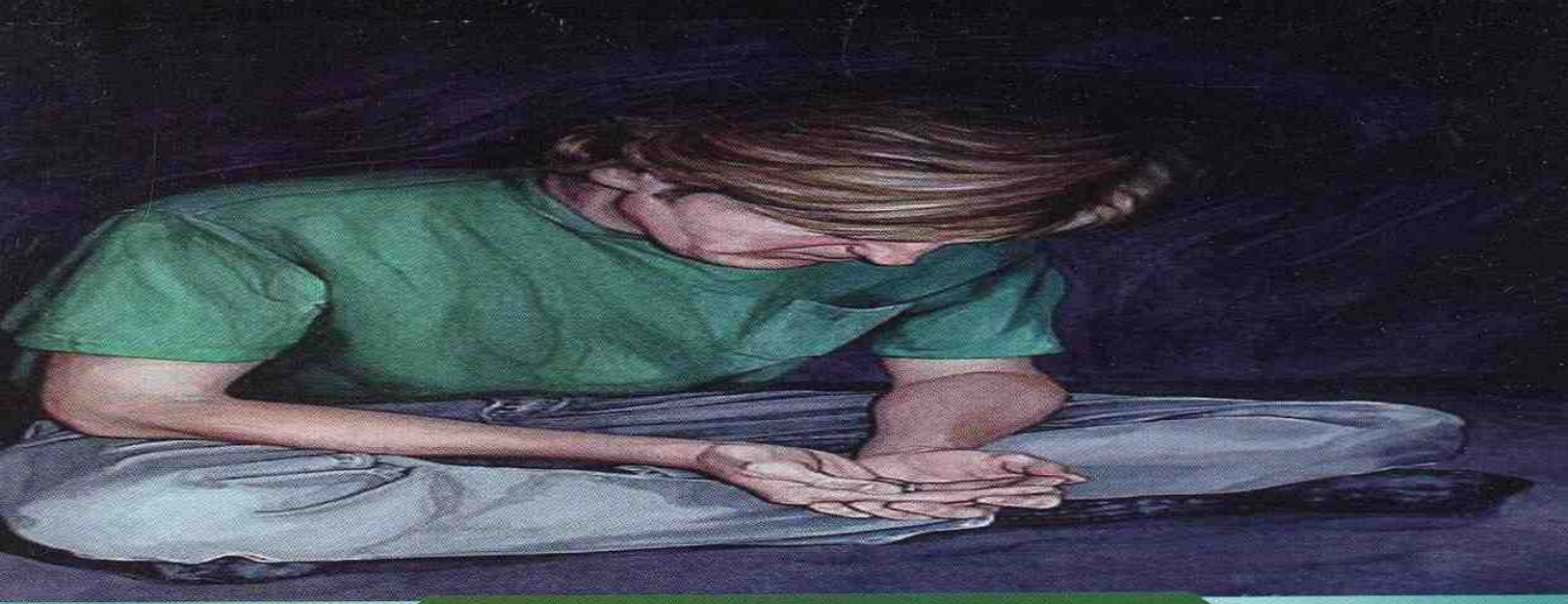
عندما نفقد الأمل . نفقد الرغبة .  
وعندما نفقد الرغبة نفقد الرؤية .  
وعندما نفقد الرؤية نفقد الحياة .  
ونعيش تائهين فى سراب الألم .

ثم قال الدكتور زكى عثمان : فى يوم كانت الشتاء شديد وكانت الرياح تنقلنى من مكان لآخر وكاننى قطعة من الورق جاء إلى مسرعاً رجل طبيب عميد فى الشرطة وأخنى بين زراعيه ووضعنى فى الأوتوبيس الموصل للازهر وطلب من السائق أن يهتم بى شخصياً وبالفعل لم يتركنى السائق حتى أوصلنى إلى مكان الدراسة . استمرت الايام وكبرت وكبرت معى تحديات ولكنى بفضل الله سبحانه وتعالى كنت مملوءة بالإيمان والأمل والحب حتى انتصرت على اعاقى وحصلت على درجة الدكتوراة وبتميز واصبحت دكتور فى جامعة الازهر

كانوا يتناولوا الافطار معا الدكتور وويليام فيشر . والدكتور جيمس مكدونالد المتخصصين فى علاج السرطان فى مستشفى تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية وكانوا يتحدثون عن أيام الدراسة وكيف تخطوا صعوبات كثيرة :تى وصلوا إلى هذا المركز . ثم سأل دكتور مكدونالد صديقه الدكتور فيشر : صديقى نحن تخرجنا من نفس الجامعة ونعمل فى نفس المستشفى ونستخدم نفس أساليب العلاج ونفس الكميات ونفس جدول العلاج ومع ذلك أحصل أنا على نتيجة شفاء لا تتعدى ثلاثون فى المائة بينما أن تتعدى الثمانون فى المائة .... لماذا ؟ فرد دكتور فيشر بابتسامة عريضة وقال : لآنك يا صديقى العزيز تستخدم الأساليب العلمية فقط ولا تعطى أى شىء آخر . فسأل دكتور مكدونالد : وهل هناك شىء آخر نستطيع نحن الدكاترة أن نعطيه ؟ فقال دكتور فيشر بعد فترة صمت نعم يا صديقى هناك شىء آخر يجب أن نعطيه وهذا الشىء هو السبب فى الفارق الكبير بين نتائج ونتائجك . فسأل دكتور مكدونالد بشغف : ما هو هذا الشىء الذى يجعل الفارق بينى وبينك أكثر من خمسون فى المائة ؟ فرد دكتور فيشر : الأمل ! أن تساعد المرضى أن يتحلوا بالإيمان بالله عز وجل وبالأمل فى الشفاء ونعطيهم منه جرعات مستمرة لا تتوقفن ثم اقترب من صديقه وقال : الأمل ابدأ من اليوم وسترى بنفسك نتائج لم تكن لك فى الحسبان

فى اليوم التالى بدأ دكتور مكدونالد جولته العادية لزيارة المرضى وتذكر الفتاة الصغيرة ناتالى الموجودة فى العناية المركزة منذ أكثر من خمس سنوات تعيش على المعدات الطبية ولو أنهم توقفوا عن استخدام هذه المعدات لماتت الطفلة . وكيف أن أهمها تاتى كل لزيارتها من الساعة التاسعة صباحاً ولا تمشى حتى الساعة التاسعة مساءً وكانت تتكل معها كما لو كانت فى حالة اليقظة وتقبلها





عندما نفقد الأمل ، نفقد الرغبة ،  
وعندما نفقد الرغبة نفقد الرؤية ،  
وعندما نفقد الرؤية نفقد الحياة ،  
ونعيش تائهين فى سراب الألم

أقترب دكتور مكدونالد من المرأة وسألها: سيدتى أنت تعرفين تماما أن ابتك تعيش فقط على هذه المعدات وبدونها تموت فى الحال فلماذا تتعبين نفسك كل هذا التعب يوم بعد يوم ؟ نظرت إليه المرأة وقالت أنت يادكتور تستخدم ما تعرفه من أساليب علمية وطبية بمهارة أما أنا فأستخدم مهارة من نوع آخر هى الايمان بالله عز وجل فعندى أمل كبير فى الله أنه لن يخذلنى أبدا وأن إبتى ستعود لى قريبا جدا إن شاء الله وستعرف وقتها يادكتور أن الانسباب لا تكون فعالة بدون مسببها وصانعها والقادر على كل شىء. تأثر دكتور مكدونالد كثيرا بما سمعه بالألمس من صديق وما يسمعه الآن من هذه المرأة. مرت الأيام وفى يوم رأى صديقه دكتور فيشر يأتى إليه مسرعا وقال له صديقى العزيز تعالى معى لكى ترى بنفسك روعة الأمل. لم يقول دكتور مكدونالد كلمة واحدة ولكنه ذهب مع صديقه إلى غرفة ناتالى فوجدها حية ترزق فى أحضان أمها. لم يصدق ما رأى حتى نظرت الأم إليه وقالت : ألم أقل لك يادكتور أن الله سبحانه وتعالى كريم وأه هو الشافى والمعافى ؟ لم يقول شىء ولكنه اقترب من ناتلى وقبلها وكشف على نبضها وضربات قلبها وقام بعمل كل التحاليل اللازمة والأشعات الممكنة فوجد أن ناتالى فى أفضل صحة وأحسن حال . ومن يومها أصبح دكتور مكدونالد من أقوى الأطباء فى إعطاء الرءاء الربانى لمرضاه وهو ..... الأمل .

هذه هى قوة الأمل وروعته فهى قوة تعمل خلال الايمان وحسن الظن بالله سبحانه وتعالى فهو الشافى والمعافى . هو صاحب الداء والدواء . هو صاحب الانسباب ومسببها . هو الذى يقول للشىء كن فيكون . فعندما تأخذ بالانسباب تذكر أن تتوكل على مسبب الانسباب ..... من اليوم لا تدع لليأس مكانا فى حياتك لاته.

- عندما نفقد الأمل ، نفقد الرغبة ... وعندما نفقد الرغبة ، نفقد الرؤية .  
وعندما نفقد الرؤية ، نفقد الحياة . ونعيش تائهين فى سراب الألم -

وتذكر أن تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك . عش بحبك لله سبحانه وتعالى . وباتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام . عش بالعلم والكفاح . عش بالمرونة والصبر . عش بالحب والأمل وقدر قيمة الحياة



## استراتيجية الفعل

اليوم الأول:  
الإدراك والفعل الداخلي

١- اقرأ الحكمة وافهمها جيدا

٢- اكتب الدرس الذي تعلمته منها بأسلوبك الشخص  
الدرس هو :

٣- اكتب القرار الذي قررتة  
القرار هو :

٤- اكتب الفعل الذي ستفعله اليوم  
الفعل هو :

٥- تنفس بأسلوب ( ٤ ، ٢ ، ٨ )

( ٤ ) عدات في الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ،  
٨ عدات في الزفير . كلما كان الزفير  
أطول من الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسماني

٦- أغمض عينك وتخيل نفسك وأنت في الفعل  
مستخدما الدرس الذي تعلمته .

٧- إبنى صورة منك وأنت متزنا مستخدما درسك  
ووافقا من نفسك ، أجعل الصورة قريبة منك وكبيرة  
وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها  
تطفو فوقك وحولك

٨- كرر هذا الإحياء ثلاث مرات :

“ أنا واثق من نفسي ، أنا متزن تماما ، الحمد لله ”

٩- افتح عينك

١٠- الاختبار :

فكر في نفسك وكأنك في المستقبل تواجه نفس  
التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

**أكتب الخطوة الأولى وإبدأ في تنفيذها الآن.....**

لا تنظر ورائك ، لا تدعك أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل ،  
توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل  
“ لا يضيع أجر من أحسن عملا ”



## استراتيجية الفعل

### اليوم الثاني الفعل الاستراتيجي

١- اكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٢- اكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- قيم ما فعلته وحققته

تقييمي في ما فعلته وحققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- التعديل:

١- بعد أن قيمت ما فعلته ، اكتب التعديل الذي تراه مناسباً

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

بعد التعديل ، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت مترنماً تماماً . لا تنظر ورائك ، لا تدعك أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل ، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقاً أن الله عز وجل " لا يضيع أجر من أحسن عملاً "





“عمل بدون أمل يؤدي إلى ضياع العمل،  
وأمل بدون عمل يؤدي إلى خيبة الأمل،  
فمساعدة العمل تجدها مع الأمل،  
وروعة الأمل تجدها في العمل”





“ عمل بدون أمل يؤدي إلى ضياع العمل . وأمل بدون عمل يؤدي إلى خيبة الأمل .  
 فسعادة العمل تجدها مع الأمل . وروعة الأمل تجدها في العمل ”

هل من الممكن لطالب أن ينجح فقط بالأمل ؟

هل من الممكن لعاطل أن يجد عملاً فقط بالأمل ؟

هل من الممكن لمريض أن يشفى فقط بالأمل ؟

هل من الممكن لجراح أن ينجح في جراحته فقط بالأمل ؟

هل من الممكن لشخص لا يعرف فنون السواقة أن يسوق سيارة ؟

هل من الممكن لشخص أصح أن يكون عنده شعر بالأمل !!!!! ؟

وهل الأمل وحده يكفي لكي يحقق الإنسان أي شيء على الإطلاق ؟

الاجابة ببساطة شديدة هي ..... "لا" .

الأمل وحده قوة روحانية تنبع من الايمان بالله سبحانه وتعالى وهي الجذور الانسانية التي تعطى الدافع للفعل والالتزام والاصرار والصبر مهما كانت الظروف والتحديات والمؤثرات . لكنه يحتاج للفعل لذلك قال الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم في سورة التوبة الآية رقم - ١٠٥ -

“ وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون .

وستردون إلى عالم الغيب والشهادة فينكم بما كنتم تعملون ”

وقال عز من قائل في سورة النحل الآية رقم ( ٣٢ )

“ ادخلوا الجنة بما كنتم تعملون ”

إذن العمل هو العامل الاساسى الذى يعطى للأمل الحياة وبدونه يكون الأمل ساكن في مكانه لا يتحرك ولا يعطى روعته .  
 في كتابه قوة الأمل كتب دون كلوس :

“ العمل لا يصلح إلا مع الأمل فهم قوتان مكملتان لبعضهما البعض ”

وقال الكاتب دين كرافت في كتابه “ لمسة أمل ” :

“ الأمل موجود في داخلنا لا يحتاج أن نكتشفه ولكن نحتاج أن نكشف عنه ”

وبدون العمل لا يكون له قوة ولا معنى ”





“عمل بدون أمل يؤدي إلى ضياع العمل. وأمل بدون عمل يؤدي إلى خيبة الأمل.  
فسعادة العمل تجدها مع الأمل. وروعة الأمل تجدها في العمل”







عمل بدون أمل يؤدي إلى ضياع العمل . وأمل بدون عمل يؤدي إلى خيبة الأمل .  
فسعادة العمل تجدها مع الأمل . وروعة الأمل تجدها في العمل .

### الأمل واحتياجاته الخمسة:

#### ١- الأمل:

هو المركز الأساسي الذي يتواجد في عمق الانحسيس وطبيعته روحانية تركز على الايمان بالله سبحانه وتعالى . وهو يمثل القيم العليا اللازمة للحياة ولكنه بمفرده لا يستطيع أن يحقق أى شيء!!

#### ٢- الرؤية:

هي مايريد الانسان أن يصل إليه وهو يسير في طريق تحقيق أهدافه .  
هي ما يرى الشخص نفسه محققا في المستقبل . فبينما تركز الأمل على الايمان بالله سبحانه وتعالى فإن تركيز الرؤية على النتائج التي يريد الشخص أن يحققها . ولكن مهما كانت الرؤية واضحة المعالم لا يمكن لها أن تكون فعالة بمفردها أو حتى مع الأمل!!

#### ٣- الرغبة:

هي الوقود الأساسي الذي يحرك الانسان في الطريق إلى تحقيق الرؤية وبدونه لا يستطيع الانسان أن يحقق أهدافه وبالتالي الوصول إلى أرويته . الرغبة للانسان كالوقود في السيارة . فلو عندنا سيارة فخمة بها كل المعدات الحديثة ووسائل الراحة وموتور قوى واصطارات جديدة لن تتحرك من مكانها بدون الوقود مهما كانت الظروف أو مهما كان الأمل كبيرا . يجب أن تضع فيها الوقود اللازم لكي تبدأ في الحركة من مكان إلى آخر وذلك يتوقف على المكان الذي تريد أن تكون فيه .  
نفس الشيء بالنسبة للرغبة فبدونها لن تستطيع أن تتحرك من مكانك مهما كان الأمل قوى والرؤية واضحة!!

#### ٤- الاتجاه:

دعني أسألك : لو عندنا رؤية واضحة ورغبة مشتتة وأمل كبير . هل هذا يكفي لكي نحقق الأهداف ونصل إلى الرؤية ؟  
الاجابة : لا !! لماذا ؟ لانه يجب علينا أن نعرف الاتجاه الذي سناخذه لكي نصل إلى الرؤية . وأهمية الاتجاه مثل أهمية الاحتياجات الأخرى وبدونه يتخبط الانسان ويضيع في طريق لا يعرف إن كان الطريق الصحيح أم لا .

#### ٥- العمل:

هل لو كان عندنا أمل كبير ورؤية واضحة ورغبة مشتتة ونعرف الاتجاه الذي سنسلكه ونكون على أتم استعداد هل هذا كافى لكي نصل إلى الرؤية ؟ الاجابة أيضا ... لا !! لماذا ؟ لانه يجب أن تضع كل ذلك في الفعل . فالفعل هو الذي يعطى لهم الحياة .





عمل بدون أمل يؤدي إلى ضياع العمل . وأمل بدون عمل يؤدي إلى خيبة الأمل .  
فسعادة العمل تجدها مع الأمل . وروعة الأمل تجدها في العمل .

قابلته في دالاس بالولايات المتحدة الأمريكية وكان رجلاً طويل القامة نحيف ، في الأربعينات من عمره وكان يبدو على وجهه حزن شديد . أقترب مني بعد الانتهاء من برنامجي - المفاتيح العشرة للنجاح - وقدم لي إعجابه عن البرنامج وقدم لي نفسه وكان يدعى ستيف . سألته عن سبب هذا الحزن الذي يبدو في عيناه؟ فقال : يادكتور إبراهيم لقد فعلت كل ما أستطيع أن أفعله لكي أنجح في مشروعي لبيع السيارات المستعملة ولكنني خسرت خسارة كبيرة وأصبحت مديونا بمبالغ ضخمة ولا أعرف لماذا فقدت بحملة تسويقية واسعة النطاق ولكن بدون فائدة ! ثم سألتني ستيف : هل من الممكن أن تساعدني في فهم ما حدث لكي أستطيع أن أبني نفسي من جديد؟ فقلت بكل سرور وسألته : هل كنت تعرف بالتحديد ماذا تريد من هذا المشروع؟ فقال نعم . فسألته : هل كنت تعرف شريحة الزبائن الذي تريد أن يشتروا السيارات من عندك؟ فقال نعم . سألته : هل كانت عندك رغبة كبيرة في النجاح في مشروعك؟ فقال على الفور : أكيد . سألته : هل كنت تعرف الاتجاه الأساسي الذي ستسلكه لكي تحقق هدفك؟ فقال بالطبع يادكتور كل ما تسأله لي يدخل في نطاق التحليل الاستراتيجي لتسويق السلع والخدمات . قلت رائع . ياستيف الآن دعني أسألك : هل تؤمن بالله سبحانه وتعالى ؟ قال : نعم ولكنني لا أصلي ولا أفعل أي شيء ديني أو روحاني!! فسألته : هل كان عندك أمل كبير في النجاح ؟ فقال : أنا لاؤمن بهذه الأشياء يادكتور ولكنني رجل أعمال وعملي جدا وعملت كل ما أستطيع عمله لكي أنجح ولكنني فشلت!!

هذا مثل من الأمثلة التي نراها في الناس الذين يأخذون بالأسباب بدون التوكل على مسبب الأسباب . يأخذون بالمادة ولا يعتقدون في صاحب المادة . يعتقدون في العمل ولكنهم لا يعتقدون في الأمل فتكون النتيجة ضياع العمل!!

أما عن صفاء فكانت آنسة عمرها خمس وثلاثون عاما ، كانت تعمل في وظيفة سكرتيرة في شركة من شركات الأدوية . كانت سعيدة في عملها حتى أخبرها مديرها بإقالتها من عملها لخفض المصروفات ووعدتها أنه لو تغيرت الظروف سيطلبها للعمل مرة أخرى بدون تردد . كانت المفاجأة شديدة على صفاء فبكت بشدة واستمرت في البكاء حتى وصلت منزلها وهناك سألتها والدتها عن سبب كل هذا البكاء فقالت طردوني من العمل ودخلت غرفتها وأغلقتها على نفسها . استمر الحال على هذا الوضع وصفاء عندها أمل كبير أن يطلبها المدير للعمل مرة أخرى . مرت الشهور حتى اقتربت من سنة كاملة وصفاء لا تعمل أي شيء لكي تجد عمل آخر ولكنها كانت تنتظر أن مكالمة المدير لكي تعود إلى عملها . انتظرت كثيرا حتى أصيبت باكتئاب وأصبحت تعيش على العقاقير الطبية وكانت تردد دائما عندي أمل أن يطلبني مديري ويعيدني للعمل!!!!





“ عمل بدون أمل يؤدي إلى ضياع العمل . وأمل بدون عمل يؤدي إلى خيبة الأمل .  
 فسعادة العمل تجدها مع الأمل . وروعة الأمل تجدها في العمل ”

هذا مثل من الأمثلة التي نراها أيضا في حياتنا عن بعض الناس الذين يعتقدون أن الأمل وحده كافى لكى يحقق الإنسان هدفه  
 فتكون النتيجة ضياع وقته واصابته بخيبة الأمل

قال الشاعر والفيلسوف الألماني جوته:

“ من يبنى آماله على الأوهام يجدها تتحقق فى الأحلام ”

فلو تقبلت صفاء الوضع وبدأت فى تجهيز السيرة الذاتية وتبدأ فى البحث المكثف عن عمل آخر ولا تياس أبدا مهما كانت الظروف  
 لكنت وضعت العمل مع الأمل ولكنت النتيجة خيرا كما وعدنا الله سبحانه وتعالى :

“ إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا ”

كما ترى معنى فى قصة جيمس من دالاس تكساس نجد أنه أخذ بالأسباب ولكنه لم يتوكل على مسبب الأسباب.  
 ما استخدمه كان عمل بدون أمل لذلك كانت النتيجة..... ضياع العمل.

أما عن صفاء فهمى أخذت بالأمل ولكنها لم تفعل أى شىء لكى تعطى القوة للأمل . أخذت بالأمل ولكن بدون العمل  
 فكانت النتيجة..... خيبة الأمل..

الآن دعنى أسألك :

هل ترى معنى قوة الأمل ؟

وهل ترى معنى قوة العمل ؟

هل من الممكن أن نستخدم الأمل وحده بدون العمل ؟ أو نستخدم العمل بمفرده بدون الأمل ؟ طبعاً لا .

قال خليل مطران:

“ وإذا تمنيت الحياة كبيرة بلغتها بكبيرة الأعمال ”





عمل بدون أمل يؤدي إلى ضياع العمل . وأمل بدون عمل يؤدي إلى خيبة الأمل .  
فسعادة العمل تجدها مع الأمل . وروعة الأمل تجدها في العمل .

قال لاو تسو الحكيم الصيني لتلاميذه :

“ لا يوجد معنى للحياة بدون أمل ..... ولا يوجد معنى للأمل بدون حياة ”

فسأله أحد تلاميذه عن معنى هذه الحكمة الرائعة فقال لاو تسو :

إن لم يكن هناك أمل في أن نعيش حياة طيبة فلماذا نعيشها وما فائدة الأمل ؟  
وإن لم نعمل من أجل تحقيق ذلك فلماذا نطلب الأمل ؟

من أول اليوم حصن نفسك بالعلم وقوى إيمانك بالأمل وضع نفسك في الفعل ولا تتأثر بآراء الآخرين ولا بنظرات الضائعين .  
**وتذكر أنه :**

“ عمل بدون أمل يؤدي إلى ضياع العمل ،  
وأمل بدون عمل يؤدي إلى خيبة الأمل ،  
فسعادة العمل ..... تجدها مع الأمل ،  
وروعة الأمل ..... تجدها مع العمل ”

وعش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك .

عش بحبك لله سبحانه وتعالى .

عش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام .

عش بالكفاح والعلم .

عش بالعمل والأمل .

عش بالصبر والمرونة .

عش بالحب . وقدر قيمة الحياة



## استراتيجية الفعل

اليوم الأول:  
الإدراك والفعل الداخلي

١- اقرأ الحكمة وافهمها جيداً

٢- أكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص  
الدرس هو :

٣- أكتب القرار الذى قررتـه  
القرار هو :

٤- أكتب الفعل الذى ستفعله اليوم  
الفعل هو :

٥- تنفس بأسلوب ( ٤ ، ٢ ، ٨ )

( ٤ ) عدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ،  
٨ عدات فى الزفير . كلما كان الزفير  
أطول من الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسمانى

٦- أغمض عينك وتخيل نفسك وأنت فى الفعل  
مستخدماً الدرس الذى تعلمته .

٧- ابنى صورة منك وأنت متزناً مستخدماً درسك  
وواثقاً من نفسك ، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة  
وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها  
تطفو فوقك وحولك

٨- كرر هذا الإحياء ثلاث مرات :

" أنا واثق من نفسى ، أنا متزن تماماً ، الحمد لله "

٩- افتح عينك

١٠- الاختبار :

فكر فى نفسك وكأنك فى المستقبل تواجه نفس  
التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

أكتب الخطوة الأولى وإبدأ فى تنفيذها الآن.....

لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شىء أو أى شخص يبعدك عن الفعل ،  
توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقاً أن الله عز وجل  
" لا يضيع أجر من أحسن عملاً "



## استراتيجية الفعل

### اليوم الثاني الفعل الاستراتيجي

١- أكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٢- أكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- قيم ما فعلته وحققه

تقييمي في ما فعلته وحققه اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- التعديل:

١- بعد أن قيمت ما فعلته ، أكتب التعديل الذي تراه مناسباً

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

بعد التعديل ، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزناً تماماً . لا تنتظر ورائك ، لا تدعك أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل ، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقاً أن الله عز وجل لا يضيع أجر من أحسن عملاً .



“ما يعيش في قلبي،  
ويسري في عروقي ودمي،  
ويسيطر على فكري ووجداني،  
يجب أن يخرج للحياة”

عصير الكتب  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
منتدى مجلة الإبتسامة



“ ما يعيش فى قلبى ، ويسرى فى عروقى ودمى ،  
ويسيطر على فكرى ووجدانى ،  
يجب أن يخرج للحياة ”

“ حياة بدون هدف لا تستحق المعاناة أن نعيشها ”

هذه الجملة قالها البرت اينشتين للدكتور الذى كان يقوم بعلاجه قبل موته بدقائق !  
لو تمعنا فى معنى هذه الجملة لوجدنا فلسفة عميقة لأن الحياة التى يعيشها أى انسان بدون هدف لا يكون لها معنى  
فيعيش فى ظلال الآخرين . وهناك حكمة هندية تقول :  
“ لولا وجود المعنى لضاعت الاحلام . ولولا وجود الاحلام لضاع الانسان ”

“ سير هيلرى آدمون ” كان أول رجل يتسلق جبل أفرست  
عام ١٩٥٢ بدأ المحاولة الأولى وفشل وجرح جروحا خطيرة كادت تؤدى بحياته . بعدها بعدة أسابيع استضافه رجال  
وسيدات الأعمال فى الغرفة التجارية بلندن لكى يتكلم عن تجربته فى محاولة تسلق أعلى جبل فى العالم .  
قدمه رئيس الغرفة التجارية للحاضرين وطلب منه أن يأخذ المنصة ويتكلم عن تجربته الفريدة من نوعها . مشى هيلرى  
ببطء إلى المسرح وأخذ المكيزوفون وكان على وشك أن يتكلم ولكنه لاحظ أن الأعضاء وضعوا صورة كبيرة للجبل الضخم  
أمامه تماما . ابتعد هيلرى عن المنصة ومشى فى اتجاه الجبل وعمل قبضة بيده اليمنى ونظر إلى الجبل العظيم وقال :  
وكانه يتحدث إليه : جبل أفرست لقد وصلت أنت إلى اقصى نمو يمكنك أن تصل إليه ولكنى أنا سأستمر أنمو حتى آخر يوم  
فى حياتى . هزمتى المرة الأولى ولكنك لن تهزمنى بعد اليوم . ثم قال بصوت قوى زلزل القاعة :  
“ سأهزمك قريبا ... انتظرنى ... سأهزمك قريبا ”

فى ٢٩ مايو عام ١٩٥٣ استطاع سير هيلرى آدمون أن يتسلق الجبل العملاق الذى يبلغ ارتفاعه ٢٩٠٠٠ قدم وعندما إلى  
وصل قمة الجبل وقف رافعا رأسه وقال : حققت هدفى . حققت هدفى . تسلقت إلى القمة .

عندما نزل من أعلى الجبل ووصل إلى أسفل التف حوله كثير من مختصى وسائل الاعلام العالمية لكى يأخذوا منه حديث  
عن تجربته الفريدة من نوعها . قال هيلرى : كانت الفكرة فى ذهنى منذ الصغر وكنت أرى نفسى متسلقا هذا الجبل  
العظيم . وعندما أخبرت الآخرين عن حلمى سخروا منى ولكننى لم أتوقف عن الحلم ومع مرور الوقت أصبحت الفكرة  
تسيطر على تماما فكنت لا أتكلم إلا عن الجبل وارتفاعه وروعته وبأتنى واقف فوقه حتى أقدمت على التجربة والحمد لله  
نجحت بعد المحاولة الثانية .



“ ما يعيش فى قلبى ، ويسرى فى عروقى ودمى ،  
ويسيطر على فكرى ووجدانى ،  
يجب أن يخرج للحياة ”

سأله أحد المزيّعين : سير هيلرى بماذا تنصح الناس؟

فرد قائلا : انصح اى انسان يريد أن يعيش حياة كبيرة أن يحلم ويحلم أحلام كبيرة لأن الانسان كبير وقوى وكله معجزات وأن يخطط لأحلامه ثم يضعها فى الفعل ولا يجعل اى انسان على وجه الأرض يسرق منه أحلامه مهما كانت التحديات ومهما كانت المؤثرات

سير ونستون تشيرشيل لم يكن تلميذا مميزا بل على العكس فشل كثيرا لكى يحصل على شهادة الثانوية وكانت أكثر مادة يجد فيها صعوبات هى مادة اللغة الانجليزية!! من المدهش أنه بعد سنوات استضافته جامعة أكسفورد ليلقى كلمة على طلبتها وطالباتها وصل ونستون تشيرشيل بمظهره المعروف والسجار فى فمه وعصا يمسكها فى يده وقبعه سوداء على رأسه ! استقبله الحاضرون بعاصفة كبيرة من التصفيق وانتظروا كلمته بفارغ الصبر لم يتكلم تشيرشيل لمدة خمس دقائق ولكنه كان فقط ينظر إلى الحاضرين ثم قال:

لا تستسلم أبدا ، ثم كرر مرة أخرى ، لا تستسلم أبدا

ثم ترك المنصة ومشى نحو الجمهور وقال مرة أخرى بصوت قوى

لا تستسلم أبدا مهما الظروف والتحديات

وخرج من القاعة وسط دهشة الحاضرين فقد كانت أقصر محاضره سمعها طلبة جامعة أكسفورد ولكنها تركت أكبر الأثر فى نفوسهم وحياتهم

قال الكسندر جراهام بيل

- ما هى هذه القوة ؟ لا أستطيع القول ، كل ما أعرفه هو أنها موجودة فى داخلنا ،  
وتتواجد فقط عندما يكون الشخص فى حالة ذهنية تجعله يدرك تماما ما يريد -  
ومتلزم به ولا يتركها مهما كانت التحديات



“ ما يعيش فى قلبى ، ويسرى فى عروقى ودمى ،  
ويسيطر على فكرى ووجدانى ،  
يجب أن يخرج للحياة ”

الآن دعنى أسألك ..

ما هو معنى الحياة بالنسبة لك ؟  
اجابتك على هذا السؤال يعطى ويشير إلى قيمة ومن خلال هذه القيمة يبنى الانسان حياته حولها .  
والحقيقة أنه مهما قلت أو فكرت فإن معنى حياتك أبعد بكثير مما تتخيل !! فهو أبعد من انجازاتك بكل أنواعها سواء  
كانت هذه الانجازات شخصية أو مادية . هو أبعد من مستقبلك ومهنتك . من عائلتك وعلاقاتك ، من أموالك وماتحصل  
عليه . من شهادتك وخبراتك . هو أبعد من راحتك الذهنية وحتى أبعد من سعادتك !  
فالمعنى الحقيقى للحياة تكمن فى حب الله سبحانه وتعالى والارتباط به .  
قال الله سبحانه وتعالى فى كتابه الكريم  
“ ما خلقنا الجن والإنس إلا ليعبدون ”  
فكل منا خلق من أجل عبادة الله سبحانه وتعالى ، فمنه آتينا ومن أجله سعيينا وإليه مرجعنا .

عبر التاريخ البحث عن معنى الحياة والغرض منها حير الكثير من الناس والعلماء والباحثين وحتى بعض أهل الدين .  
لماذا ؟ لأنهم بدأوا من المكان الخاطيء وهو البحث عن الذات فكانت أسئلة البحث تدور حول :  
من أنا ؟ ماذا أريد ؟ ما هى أحلامى وأهدافى وكيف أحققها ؟ كيف أبنى مستقبلى ؟  
كيف أشعر بالأمان ؟ كيف أكون مرتاح ماديا ؟ كيف أكون علاقات قوية ؟  
كانت نتيجة هذه الأبحاث هى الجرى وراء الأهداف وكيفية تحقيقها ، وأنا أيضا كنت فى هذه الدوامة من التخطيط لتحقيق  
الأهداف وكنت متميزا فى أن أفعل وأن أحصل على نتائج رائعة حتى أصبحت معروفا فى العالم بنجاحاتى المادية !! ولكن  
مع مرور الزمن وجدت أن هذه الانجازات لم تعد تعنى شيئا كبيرا فبحثت أكثر فوجدت أن معظم أغنياء العالم مصابون  
بأمراض نفسية !! لماذا ؟ مع أنهم يملكون كثير من الأموال وعندهم كثير من النفوذ والسلطة والعلاقات !!!  
لماذا يكتب شخص كهذا ؟  
ومع مرور الزمن وجدت أن هؤلاء الناس بحثوا فى المكان الخاطيء فوصلوا إلى المكان الخاطيء !!  
لقد بدأت هذه الحكمة التى تقول :

“ ما يعيش فى قلبى ويسرى فى عروقى ودمى ،  
ويسيطر على فكرى ووجدانى ، يجب أن يخرج للحياة ”



“ ما يعيش فى قلبى ، ويسرى فى عروقى ودمى ،  
ويسيطر على فكرى ووجدانى ،  
يجب أن يخرج للحياة ”

بقصص مادية من الناجحين والمتميزين فى النجاحات المادية والتي من الممكن جدا أن تتعلم منهم ونسير على خطاهم لكى نحقق ما حققوه ولكن هدفى الحقيقى من هذه الحكمة أبعد من ذلك بكثير وتركيزه الأساسى روحانى وجزوره تكمن فى النجاح مع الله سبحانه وتعالى ومن هنا تصل إلى غايتك فى الدنيا والآخرة بإذن الله سبحانه وتعالى وليس العكس كما يفعل معظم الناجحين الذين يعتقدون أن المادة والتكنولوجيا هى السبب فى النتائج التى حصلوا عليها. لذلك نجدهم يعيشون معيشة ضنكا لا يوجد فيها طعم ولا معنى إلا بعض الملذات التى تنتهى لمجرد حدوثها فلا يجد الشخص ما يسعده فيصاب بالاكئاب !

ولكن عندما تعلم تماما أنك خلقت لله سبحانه وتعالى وفى النهاية تعود إليه عز وجل ، وإن كل شىء فوق أو تحت ، يمينا أو يسارا ، مرئى أو غير مرئى من الله عز وجل ويعود إلى الله عز وجل .

هنا فقط ستجد المعنى الحقيقى للحياة  
هنا فقط تفهم معنى وجودك فى الحياة  
وهنا فقط تكون سعيدا فى الحياة

الآن دعنا نبدأ من جديد ونفهم معنى الحكمة :

الجزء الأول فيما يقول : “ ما يعيش فى قلبى ”

إذن ما يعيش فى القلوب هو القيمة الأساسية التى ينظر إليها الله سبحانه وتعالى . هو القوة الدافعة التى تجعل العقل يفكر ويخطط ويجعل الجسد يحرك وينفذ . فلو كان ما فى القلب الرغبات المادية لكانت الأفكار مادية وكان السلوك مادى ، ولو كان ما فى القلب روحانى كانت الأفكار روحانية وأصبح السلوك روحانى .  
فماذا يعيش فى قلبك ؟

ما هو الموجود فى داخلك ويتنفس معك ويتحرك مع كل ضربة من ضربات قلبك وتريده أكثر من أى شىء فى حياتك ؟



“ ما يعيش فى قلبى ، ويسرى فى عروقى ودمى ،  
ويسيطر على فكرى ووجدانى ،  
يجب أن يخرج للحياة ”

وتكملة الجزء التالى من الحكمة هو

“ ويسرى فى عروقى ودمى ”

ما هو الشيء الذى يسرى فى العروق والدم ؟  
لنفترض أن ثعبان عض انسان . ما الذى متوقع أن يحدث ؟ طبعا يسرى السم فى الدم والعروق فيسبب  
نتائج خطيرة قد تصل إلى الموت . ولكن هل عضه الثعبان هى التى تقتل انسان أم السم الذى  
يسرى فى العروق والدم ؟  
طبعا السم . فالعضة لها حدودها فتترك أثرها الذى من الممكن أن لا يؤثر فى الانسان على الإطلاق  
لو كان الثعبان غير سام .  
إذن ما يجرى فى العروق والدم نابع مما يعيش فى القلب . فلو كان ما يعيش فى القلب حقد أو  
غيرة أو حسد أو كره سجد أن النتيجة تسرى فى العروق والدم وهذا ما يسبب السلوك والفعل .  
والجزء التالى من الحكمة هو :

“ ويسيطر على فكرى ووجدانى ”

فى كتابى - قوة التفكير - كتبت عن قوة الفكر وتأثيره على كل شيء فى حياتنا . فافكر يؤثر على الذهن والحواس والجسم  
والاحاسيس والسلوك ويسبب النتائج والواقع . والفكر يتخطى حاجز الزمن فيمكن أن تفكر فى شيء حدث فى الماضى أو  
من المحتمل أن يحدث فى المستقبل . والفكر يتخطى المسافات فمن الممكن أن تفكر فى شخص ما فى كندا أو أى مكان فى  
العالم . قال بـودا :

“ ما يفكر فيه الانسان يصبحه ”

لذلك عندما يسيطر ما فى القلوب على الفكر يصبح قوة تتحرك فى كافة الاتجاهات وتؤثر على كل أركان الحياة  
فتجد الشخص يفكر فى الشيء الذى يريد أكثر من أى شيء آخر فى حياته بأكملها لأن الفكرة الملحة تأخذ الأولوية  
بالنسبة للعقل لأنها مرتبطة بالوجدان والاحاسيس والرغبة المشتعلة



“ ما يعيش فى قلبى ، ويسرى فى عروقى ودمى ،  
ويسيطر على فكرى ووجدانى ،  
يجب أن يخرج للحياة ”

ثم يأتى الجزء الأخير من الحكمة الذى يقول :

“ يجب أن يخرج للحياة ”

كما هو الحال فى الجنين الذى اكتمل نموه فى داخل بطن الأم ومضى فترة اقامته تسعة اشهر كاملة لن يستطيع اى مخلوق أن يمنعه من الخروج ، تماما مثل القيمة التى عاشت فى القلب ، وسرت فى العروق والدم ، وسيطرت على الفكر والجدان ، يجب أن تخرج للحياة لأنها أصبحت قوة ضاربة مستعدة للانطلاق.

الآن دعنى أسألك

هل عندك هدف محدد تريد أن تحققه أكثر من أى شىء آخر فى حياتك ؟  
هل نيتك من تحقيق هدفك هو أن تقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى ، وأن تساعد به أكبر عدد ممكن من الناس ؟  
هل يعيش هدفك فى قلبك فتشعر به مع كل ضربة من ضرباته ؟  
هل تشعر به يسير فى عروقك ودمك ؟  
هل تفكر فيه لدرجة أنك أحيانا لا تستطيع النوم بدون أن تفكر فيه وتحلم به ؟

ما هى اجاباتك على الاسئلة ؟ لو كانت اجاباتك “ نعم ” على هذه الاسئلة ،  
ابشر فانت فى الطريق الصحيح إن شاء الله لأن هدفك مستعدا أن يخرج للحياة .

دعنى أصحبك فى طريقنا إلى معرفة الفرق بين الرؤية والهدف والغاية والغرض ، حتى تستطيع أن تعطى الحياة لما فى قلبك فيربطك أكثر وأكثر بالله سبحانه وتعالى .

١- الرؤية

هى نهاية المطاف لما هو موجود فى قلبك ،  
هى الهدف المستمر فى الزمن الذى ترى نفسك تعيشه بكل تفاصيله ،  
هى الهدف الذى لا ينتهى ولا ينقطع لآى سبب حتى بسبب الموت .  
فما هى رؤيتك ؟  
اكتبها ، واقرأها ، وفكر فيها ، واشعر بها تسرى فى عروقك ودمك ،  
استمر فى قراءتها بهذه الطريقة يوميا خاصة قبل النوم حتى تصبح حقيقة واقعه تعيش بها فى حياتك .



“ ما يعيش فى قلبى ، ويسرى فى عروقى ودمى ،  
ويسيطر على فكرى ووجدانى ،  
يجب أن يخرج للحياة ”

### ٢- الثانية

هى الارتباط الوثيق بالله سبحانه وتعالى الذى لا تريد من تحقيقها إلا مرضاة الله عز وجل .  
هى القوة الروحية التى تعطيك الدافع للاستمرار فى تحقيق رؤيتك .  
هى القيمة العليا الملتفة حول رؤيتك لتعطيها البركة والحكمة .  
هى التى تجعلك تسير على الصراط المستقيم بإذن الله فلا تنجرف إلى الضياع فى الدنيا وملذاتها ولا تصاب بالغرور عند تحقيقها .

الآن اكتب غايتك واجعلها واضحة تماما . ثم أعد كتابة رؤيتك مصحوبة بغايتك . اقرأ رؤيتك الآن ومعها غايتك ستجد أن الرؤية أصبحت أقوى من قبل وأصبح لها المعنى الأساسى الذى تريده أن يستقر فى قلبك ويسرى فى عروقتك ودمك .

### ٣- الرغبة

هى الوقود الذى يعطى الرؤية الطاقة ويجعلها قوة لا تتأثر بأى شىء . فالرغبة المشتعلة تعطى الفكر قوة وتضاعف شدة الانحاسيس وتحرك الانسان من مرحلة إلى أخرى فلا يتوقف بسبب المؤثرات أو الاحداث .  
فمثلا الشخص الجائع الذى لم يأكل منذ أيام لا يرى إلا شىء واحد .. الطعام ! لماذا؟ لأنه احتياج من احتياجات بقاؤه وبدونه يموت لذلك تجد كل تركيزه وانتباهه عليه حتى يحصل عليه ويكمله . ما الذى كان وراء كل ذلك ؟ هى الرغبة المشتعلة التى أعطته الوقود اللازم للفكر والحركة والاستمرار فيها حتى يحقق هدفه . نفس الشىء بالنسبة للرؤية فهى بمفردها قوة كبيرة تعطى للانسان معنى وأمل فى التقدم والنمو . وعندما تكون مصحوبة بغاية مرضاة الله سبحانه وتعالى تصبح قوتها راسخة فى القلوب وتعطى الحياة الرغبة فيرغب الانسان تحقيق رؤيته لكى يقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى . ثم تعطى الانساب المادية والصحية والشخصية والعائلية التى تدعم وتقوى ما تريد من رؤية فتزيد الرغبة قوة فتدفعك إلى الحركة فى طريق تحقيقها .

الآن .. دعنى أسألك :

ما هى نسبة رغبتك فى تحقيق رؤيتك؟

ما هى الأشياء التى تعطيك الرغبة المشتعلة لتحقيق رؤيتك؟

هل ستكون أفضل مع الله سبحانه وتعالى؟

هل ستتحسن صحتك ؟ هل ستتحسن شخصيتك ؟

هل ستتحسن ماديًا ومهنيًا ؟ هل ستكون أسعد بتحقيقها؟

هل ستتحسن علاقاتك العائلية والاجتماعية ؟

وهل ستجد معنى حقيقى لحياتك ؟



“ ما يعيش فى قلبى ، ويسرى فى عروقى ودمى ،  
ويسيطر على فكرى ووجدانى ،  
يجب أن يخرج للحياة ”

#### ٤- الأهداف

ما هو الهدف ؟ هو شئ يريدہ الانسان ينتهى بمجرد تحقيقه  
فمثلا لو تريد أن تشتري سيارة وتعمل بجد واخلص حتى تحصل على المال اللازم لشراؤها وبالفعل تشتريها وتشعر  
بالبهجة فى الحصول عليها ثم مع مرور فترة بسيطة من الزمن تتعود عليها فلا تشعر بنفس الشعور الاول الذى شعرت  
به عندما اشتريتها وحصلت عليها . وهذا هو الحال مع الأهداف ؟ لماذا لا تنجح فى تحقيقها ؟ لماذا لا تنجح فى تحقيقها ؟  
روحانية . فالأهداف الحقيقية هى التى لا تنتهى بمجرد تحقيقها لانها تتبع رؤية وغاية ولها غرض يجعلها لا تموت بسبب  
المؤثرات المادية أو حتى الزمنية . فالأهداف هنا هى الخطوات التى تؤدى إلى الرؤية وتخدم الغاية . فكل هدف يخدم الهدف  
الذى يليه ، و يقربك أكثر من الرؤية والغاية .

#### والأهداف لها ثلاثة أنواع أساسية

- ١- الأهداف قصيرة المدى : ومدتها تكون من ساعة إلى ستة أشهر
  - ٢- الأهداف متوسطة المدى : ومدتها من ستة أشهر إلى خمس أعوام
  - ٣- الأهداف طويلة المدى : ومدتها من خمس سنوات إلى خمس وعشرون عاما
- كما ترى الأهداف هى السلاسل المتصلة للرؤية والتى تخدم الغاية وكل منها يكون الانساق للهدف الذى يليه وهكذا حتى  
تصل تحقيق الرؤية وفى كل خطوة تزداد ارتباطا بالله سبحانه وتعالى .

#### الآن دعنى اسألك :

هل وضحت لك الصورة فى معنى الرؤية وقوة الغاية وروعة الرغبة المشتعلة ؟  
هل اتسعت آفاقك فى المعنى الحقيقى للأهداف ؟

الآن اكتب الأهداف قصيرة المدى والمتوسطة المدى وطويلة المدى واربطهم بالرؤية والغاية ولاحظ قوة رغبتك  
الآن معك الصورة الكاملة لكى تحقق رؤيتك بإذن الله فلا تنتهى بأى مؤثر ولا تنتهى حتى بالموت .

الآن دعنى أعطيك استراتيجيات متكاملة تستطيع أن تستخدمها فى الحال لكى تبدأ رحلة تحقيق رؤيتك وزيادة قوة  
ارتباطك بالله سبحانه وتعالى .



عصير الكتب  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
منتدى مجلة الإبتسامة

“ ما يعيش فى قلبى ، ويسرى فى عروقى ودمى ،  
ويسيطر على فكرى ووجدانى ،  
يجب أن يخرج للحياة ”

الغاية  
الرؤية



الرغبة المنتهية



“ ما يعيش فى قلبى ، ويسرى فى عروقى ودمى ،  
ويسيطر على فكرى ووجدانى ،  
يجب أن يخرج للحياة ”

هذه هى أسرار تيجنتك فى تحقيق الرؤية

- ١- اكتب الرؤية التى تريد تحقيقها
- ٢- اكتب الغاية وكيف أن تحقيق رؤيتك يقربك أكثر من الله سبحانه وتعالى
- ٣- اكتب الغرض الذى من أجله تريد تحقيق رؤيتك على أن يكون فى الأركان السبعة للحياة المتزنه وهم:  
“ الروحانى ، الصحى ، الشخصى ، العائلى ، الاجتماعى ، المهنى ، المادى ”
- وكيف أن كل ركن من هذه الأركان سيجعل الغرض قوة ورغبة مشتعلة تدفعك للوصول إلى الرؤية وإلى الارتباط بالله سبحانه وتعالى
- ٤- اكتب ما ستفعله اليوم لكى تقترب من الرؤية مبتدأ من الهدف الأول
- ٤- الآن تنفس بعمق ثلاث مرات وأغمض عينك وابنى صورة منك وأنت محققا لرؤيتك وغايتك
- ٥- أرجع فى الوقت الحاضر .
- من اليوم أجعل الرؤية واضحة أنظر إليها يوميا وركز على الهدف حتى تحققه ولا تنظر ورائتك ولا تستمع إلى آراء الحاقدين ولا تتأثر بمؤثرات الضائعين . كن ملتزما برؤيتك وغايتك ومرنا فى أسلوبك .
- وتوكل على الله سبحانه وتعالى حق التوكل
- قال الله سبحانه وتعالى فى القرآن الكريم فى سورة النجم الآية رقم : ٣٩ - (٤١)  
“ وإن ليس للإنسان إلا ما سعى ”  
“ وإن سعيه يرى ، ثم يجزاه الجزاء الأوفى ”
- ولا تترك عملك أبدا مهما كانت الظروف قال النبی محمد عليه الصلاة والسلام : “إن جاءك الموت وفى يدك عمل فاتمه ”
- وقال خليل مطران  
إعزم وكد فإن مضيت فلا تقف      واصبره تأبير فانجاح محقق  
ليس الموفق أن تواتيه المنسى      لكن من رزق الثبات موفق
- وبذلك يصبح ما يعيش فى قلبك ويسرى فى عروقتك ودمك ، ويسيطر على فكرك ووجدانك يجب أن يخرج للحياة

وتذكر أن تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك ، عش بحسبك لله سبحانه وتعالى

وبالتطهير بالخلق الرسول عليه الصلاة والسلام وبالخلق الرسل والأنبياء

وعش بالعلم والكفاح ، عش بالفعل والالتزام ، عش بالصبر والمرونة ، عش بالحسب وقدر قيمة الحياة



## استراتيجية الفعل

اليوم الأول:  
الإدراك والفعل الداخلي

١- اقرأ الحكمة وافهمها جيدا

٢- اكتب الدرس الذى تعلمته منها بأسلوبك الشخص  
الدرس هو :

٣- اكتب القرار الذى قررتـه  
القرار هو :

٤- اكتب الفعل الذى ستفعله اليوم  
الفعل هو :

٥- تنفس بأسلوب ( ٤ ، ٢ ، ٨ )

( ٤ ) عدات فى الشهيق ، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين ،  
٨ عدات فى الزفير . كلما كان الزفير  
أطول من الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسماني

٦- أغمض عينك وتخيل نفسك وأنت فى الفعل  
مستخدما الدرس الذى تعلمته .

٧- ابنى صورة منك وأنت متزنا مستخدما درسيك  
وواثقا من نفسك ، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة  
وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها  
تطفو فوقك وحولك

٨- كرر هذا الأحياء ثلاث مرات :

" أنا واثق من نفسى ، أنا متزن تماما ، الحمد لله "

٩- افتح عينك

١٠- الاختبار :

فكر فى نفسك وكأنك فى المستقبل تواجه نفس  
التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

**أكتب الخطوة الأولى وإبدأ فى تنفيذها الآن .....**

لا تنظر ورائك ، لا تدعك أى شئ أو أى شخص يبعدك عن الفعل ،  
توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل  
" لا يضيع أجر من أحسن عملا "



## استراتيجية الفعل

### اليوم الثاني الفعل الاستراتيجي

١- اكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٢- اكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- قيم ما فعلته وحققته

تقييمي في ما فعلته وحققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- التعديل:

١- بعد أن قيمت ما فعلته ، اكتب التعديل الذي تراه مناسباً

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

بعد التعديل ، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزناً تماماً . لا تنظر ورائك ، لا تدعك أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل ، توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقاً أن الله عز وجل " لا يضيع أجر من أحسن عملاً "





“ما تجنيه ليس إلا  
ما قررت أن تعطيه”







## “ ما شليس إلا ما قررت أن تعطيه ”

“ ما نزرعه نحصده من نفس نوعه ”

من اول الحكم التى تعلمتها من الفلسفة الصينية من كتاب “ التـاـو ” وتعلمت كثيرا من معناه العميق. ثم قرأت فى كتب الحكم الفلسفية والحكم الروحانية وايضا كتب دروس فى المعجزات ووجدت معانى كثيرة وعميقة لهذه الجملة التى تبدو بسيطة ولكن يكمن فى معانيها قيم ودروس عميقة.

هذا يذكرنى بقصة الأب الذى اصطحب ابنه سامى معه فى رحلة إلى الجبال والحدائق وعندما وصلوا بدأ الأب فى ترتيب معاداته الخاصة وتجهيز المكان لى يكون مناسباً لقضاء وقت ممتع مع ابنه وبينما كان الأب منهمكا فى عمله مشى سامى ليتفقد المكان حتى وصل إلى جبل كبير فدخل فيه وبعد دقائق فر هاربا مزعورا وهو يصرخ “ أبى ، أبى ” جرى الأب نحو سامى وضمه عليه وسأله ماذا؟ فقال سامى وهو يرتعش أبى دخلت الجبل وكان هناك شخص يتكلم معى ويكرر كل صوت أفعله. فطلب الأب من سامى أن يأخذه إلى داخل هذا الجبل وبالفعل وصل الاثنين إلى داخل الجبل وهناك سأل الأب سامى أين هذا الشخص ياسامى ؟ فقال سامى لا أعرف ولكنه كان يردد ما كنت أقول. طلب الأب من ابنه أن يتكلم بصوت عالى فقال سامى وكأنه يتكلم مع شخص أمامه “ مرحبا ” فرد الصوت مرحبا فصرخ سامى خوفا وقال لأبيه ألم ترى يا أبى هناك شخص يختبئ فى هذا المكان ويريد أن يخيفنى. ابتسم الأب وطلب من سامى أن يتكلم بغضب ففعل وكرر الصوت نفس الشيء أى رد بنفس الصوت والحدة والغضب. فطلب الأب من سامى أن يقول شيئا مهذبا ففعل ورد الصوت بنفس الطريقة! قال الأب لا تخف يا سامى هذا ما يسمى بصدى الصوت. فسأل سامى بدهشة : ما هو صدى الصوت يا أبى؟ فقال الأب هذا صوت الحياة يابنى فما ترسله للعالم يعود عليك من نفس نوعه فكما رأيت وسمعت بنفسك ما قلته عاد عليك من نفس نوعه سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيا. سأل سامى الأب : أبى أنت تعلمنى أشياء كثيرة وهذا شيء مدهش جدا ولكنى لا أفهم ما تقصد بذلك فهل من الممكن أن تعلمنى أكثر يا أبى. ابتسم الأب فى سعادة لرغبة ابنه فى العلم وسأل سامى: قل لى يا بنى لو أردت أن أزرع تفاح ماذا أفعل؟ فرد سامى تضع بذور التفاح فى التربة الخاصة بها وفى درجة الحرارة المناسبة لها وتسقيها وتهتم بها. سأل الأب وعندما نفعل كل ذلك ماذا نجنى؟ رد سامى نجنى تفاح يا أبى. سأل الأب هل من الممكن أن نزرع تفاح ثم نحصل على عنب؟ فضحك سامى وقال: طبعا لا. فسأله الأب : ولما لا؟ فرد سامى لا نأنا نزرعنا تفاح سنحصده تفاح. ابتسم الأب وقيل ابنه وقال : هذا ما يحدث مع الحياة يا بنى فما نزرعه من حب يعود عليك بالحب.





## “ما شليس إلا ما قررت أن تعطيه”

وما تزرعه من تسامح يعود عليك بالتسامح وما تزرعه من عطاء يعود عليك بالعطاء وأيضا ما تزرعه من حقد وغضب وغيره وحسد يعود عليك بحقد وغضب، وغيره وحسد. فما تزرعه من عمل مهما كان هذا العمل فإن الحياة تردده لك بنفس الكمية وبنفس السرعة والقوة. فلو أردت يا بني أن يحبك الناس أحبهم أنت أولا فيعود عليك الحب من نفس نوعه. وإن أردت أن يحترمك الناس احترمهم أنت أولا لكي يعود عليك الاحترام من نفس نوعه. ثم اقترب الأب من ابنه وسأله: ماذا تعلمت اليوم يا سامي؟ فرد سامي قائلا:

“أن ما أزرعه، أحصده من نفس نوعه،  
ولا يمكن أن احصد إلا ما أزرع.  
فإذا أردت حب، يجب أن أزرع حب،  
وإن أردت سعادة يجب أن أزرع سعادة  
فما أزرعه مهما كان نوعه احصده من نفس نوعه.”

“ما ترسله للعالم سواء كان سلبيًا أو  
إيجابيًا أو حتى روحانيًا يعود عليك  
من نفس النوع وبنفس القوة”

أحبك في الله

أحبك في الله





## “ ما شليس إلا ما قررت أن تعطيه ”

### قانون العودة

هو قانون روحاني عام يختص بكافة البشر يقول القانون :

“ ما ترسله يدور ويعود إليك من نفس نوعه لأنك مصدره ..

وما تقذفه لأعلى يسقط عليك بنفس السرعة والقوة لأنك قاذفه ”

هذا القانون يذكرني بفترة صعبة مرت على في رحلة حياتي عندما كنت أشغل وظيفة المدير العام لإحدى فنادق الخمسة الأولى واستثمرت كل ما كنت أملك في وقتها من مال وتعب وجهد ووقت وفوجئت بأن المستثمرين الآخرين قرروا معا أخذ مبالغ من البنوك ورهن الفندق والهروب من العقاب بقانون يسمى قانون التفليس فخسرت كل شيء وأخذوا سيارتي ورجعت بيتي لا أملك إلا ألف دولار لا أكثر ولا أقل!! كنا في شهر رمضان وكان اليوم يوافق يوم جمعة فذهبت إلى المسجد مبكرا وصليت عشر ركعات لله سبحانه وتعالى وصليت ودعيت وأنا موقن أن الله سبحانه وتعالى لن يتركني وأنه قريباً جداً إن شاء الله سيأتي الفرج. سمعت شيخ المسجد الشيخ خالد البقار يطلب من المصلين أن يبقوا لدقائق بعد الصلاة فبقيت وقال الشيخ خالد “ نحن في شهر البركة والغفران نريد أن يكون عندنا برنامج في الراديو لكي تساعد أكبر عدد ممكن من الناس وقال: لقد استطعنا بفضل الله عز وجل أن نجمع المال ولكن ينقصنا ألف دولار لكي نأخذ البرنامج وبقى لنا يومين لكي ندفع المبالغ أو نفقد العقد كله!! أحسست أن الله سبحانه وتعالى يختبرني وأنا في هذه المحنة وقلت في نفس الشيخ خالد يطلب ألف دولار وأنا معي الألف دولار في جيبي وهي كل ما أملك، الهمني الله عز وجل فأعطيت المبلغ كله للشيخ خال وطلبت منه أن يدعو لي فقال: يادكتور إبراهيم إن الله يحب المحسنين ولا يصحح أجر من أحسن عملاً فأبشر بالخير إن شاء الله. خرجت من المسجد وأنا في قمة السعادة. عندما رجعت إلى منزلي قالت لي زوجتي أن مدير شركة كبيرة يريد أن يتحدث إليك فطلبتة وطلب أن يقابلني فذهبت إليه وفوجئت به يطلب مني أن أدرب فريق عمله وأن عنده ميزانية تقدر بعشرة آلاف دولار وطلب مني أن أقبل عرضه ووعدني أن يزيدني في المستقبل!! سعدت جداً ليس فقط بالفرصة الرائعة التي سنحت لي ولكن بحب الله عز وجل وروعته وحنانه وبأنه معي يفتح لي باباً جديداً. مرت الأيام وقمت بتدريب الشركة على فلسفة المبيعات وبعد التدريب فوجئت بالمدير العالم للشركة يطلب مني أن أعمل كمستشار التدريب للشركة لمدة سنة بمرتب شهري عشرة آلاف دولار!! أي أن المجموع سيكون مائة وعشرون ألف دولار في السنة! رجعت البيت وصليت عشر ركعات حمد وشكر لله عز وجل وبدأت رحلتي في التنمية البشرية من نجاح إلى آخر وعلمت كل العلم أن ما أعطيته كان الجزور الأساسية لما استقبلته. هذا هو قانون العودة.





## “ ما شليس إلا ما قررت أن تعطيته ”

وقانون الكرمة يقول

“ ما تزرعه هو ما سوف تحصده .  
ما تعطيته هو ما سوف تحصل عليه .  
أفعل للآخرين ما تريد هم أن يفعلوه لك .  
لا تفعل للآخرين ما لا تريد هم أن يفعلوه لك .  
ياظهارك الرحمة للآخرين ستظهر الرحمة عليك .  
وبياظهارك المحبة للآخرين ستظهر المحبة عليك . ”

أصابت مريم وهى فى الثالثة من عمرها بحمى شديدة تركتها مشلولة من العنق إلى أسفل فكانت لا تتحرك ولا تلعب مع الأطفال ولا تستطيع أن تفعل أى شىء بمفردها فكانت تبكى معظم الزمت وتنام بعض الوقت . مرت السنوات وأصبحت مريم فى السابعة من عمرها وتعيش بنفس الأسلوب وتزداد تعاسة فى كل يوم . قرر الأب أن يفعل شيئا لابنته فأخذها معه إلى المسجد لصلاة الجمعة وكانت الخطبة عن العطاء وكان الإمام ممتازا جدا فكان تأثيره كبير على مريم . بعد الصلاة طلبت مريم من والدها أن يأخذها إلى الإمام لتسأله كيف تعطى ؟ وبالفعل أخذها والده إلى الشيخ فاستقبلها استقبالا حارا فسأله مريم : كيف أستطيع أن أعطى وأنا هكذا لا أستطيع الحركة ؟ فقال الشيخ : تستطيع أن تعطى حبك ووقتك وهذا كثير جدا يا مريم فأبدأ من اليوم . طلبت مريم من أبيها أن يساعدوا فى عمل ما طلبه الشيخ فأخذها الأب معه فى زيارة إحدى المستشفيات الخاصة بكبار السن الذين يعيشون بمفردهم ولا أحد يسأل عنهم . اشترى الأب لمريم بعض الحلوى لى تعطيها للمرضى وهناك كانت تشير إلى الشخص فيقوم الأب بإعطائها الحلوى فيشكرها المرضى ويدعوا لها فشعرت مريم بشعور لم تشعر به من قبل واستمرت الجولة حتى وصلت مريم إلى غرفة سيدة مسنة فى الثمانين من عمرها تجلس فى سريرها وهى تبكى . طلبت مريم من الأب أن يعطيها قطعيتين من الحلوى وأن يجلسها بجانبها ففعل فسأله مريم : سيدتى لماذا تبكى ؟ فردت المرأة المسنة وقالت : اليوم هو عيد ميلادى وأنا بمفردى تماما ودعوت الله سبحانه وتعالى أن يرزقنى بأحد يقضيه معى فأرسلك لى الله عز وجل . ثم اقتربت من مريم وطلبت من الأب أن يقربها منها أكثر لى تأخذها فى حضنها وبالفعل حضنت المرأة مريم وهى تبكى وتقبلها وتدعو لها الله سبحانه وتعالى . وكانت المفاجأة أمام الجميع تحركت مريم . حركت زراعيها وحضنت المرأة بقوة وهى تبكى معها وبكى الأب من الفرحه بشفاء ابنته وعرف أن ما أعطته مريم من حب عاد إليها بالشفاء . وما أعطته من وقت عاد عليها بالسعادة .





## ما شليس إلا ما قررت أن تعطيّه

الحقيقة أنه عندما تعطي فأنت تستقبل ما أعطيتك من الله سبحانه وتعالى فتصبح قناة وصل من الله عزو جل إليك ثم منك إلى الآخرين. فإذا أردت أن تستقبل يجب عليك أن تعطي وكلما زاد عطاؤك كلما زاد استقبالك وكلما زادت بهجتك وسعادتك وهذه السعادة لا تنتهي بعد انتهائها. ولكنها تبدأ من الوقت الذي قررت فيه أن تعطي وتزداد قوة وحدة عند العطاء ثم تتضاعف عند الانتهاء من الفعل وتظل في داخلك مدى الحياة. لأن العطاء ليس لك ولا للشخص الآخر ولكنه لله سبحانه وتعالى فالله عز وجل يحب للحسنين الذين يعطون لوجه الله وللتقرب من الله.

من المهم أن تعطي .  
ومن الأهم كم من الحب وضعت فيما أعطيت .

العطاء قوة تجعلك تشعر بالسعادة وعندما تعطي بحب وحنان تشعر بسعادة أكبر فمثلاً عندما تقرر أن تعطي مسكين جنيهاً فلك حسنتك عند الله عزو جل لأنها صدقة فلها عشر أمثالها إن شاء الله ولكنك تستطيع أن تستفيد أكثر بكثير من هذا العطاء ! كيف ؟

- ١- أعطى الجنية فتكون لك صدقة إن شاء الله.
- ٢- أعطى بابتسامة فتكون لك صدقة إن شاء الله لأن الرسول عليه الصلاة والسلام قال: "تبسمك في وجه أخيك صدقة".
- ٣- أعطى بحنان وحُب تأخذ صدقة إن شاء الله لأنك وضعت في عطاؤك حب فأسعدت هذا المسكين بحنانك. قال الرسول عليه الصلاة والسلام: "أحب الناس إلى الله من يدخل السرور على قلوب الناس".
- ٤- أعطى بكل ما سبق ذكره بالإضافة إلى الدعوة، فادعو الله سبحانه وتعالى أن يرزق هذا المسكين من أوسع أبوابه وبذلك تستفيد من عطاؤك البسيط في القيمة المادية أكبر استفادة في القيمة الروحية وأصبحت قناة وصل من الله سبحانه وتعالى وإلى الآخرين فتسعد وتتمتع بالاستقبال ثم تستعد وتتمتع بالارسل.

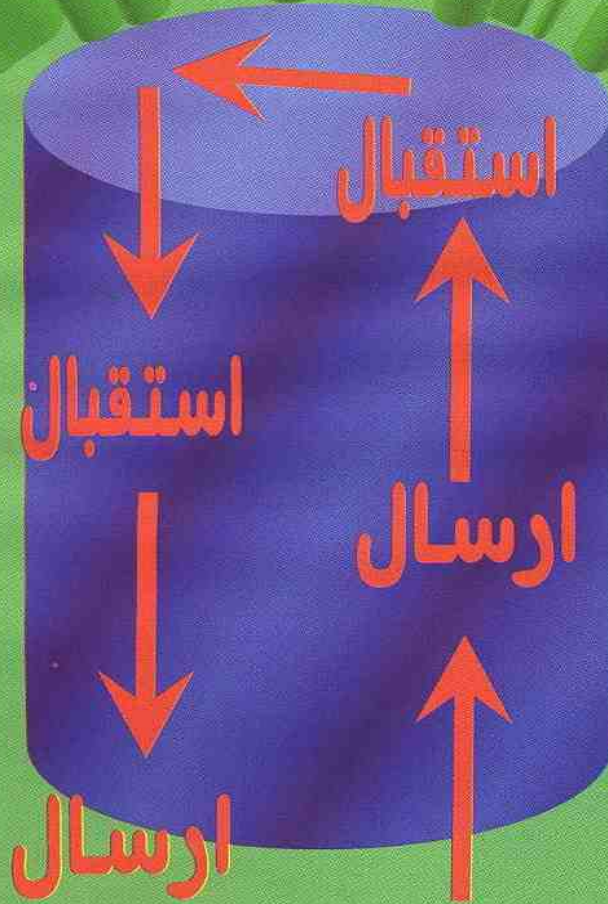




ما شئيس إلا  
ما قررت أن تعطيه

# بنية الوصول الروحاني

تستقبل من الله سبحانه  
وتعالى فتعطي الناس  
بحب وحنان



يدعو لك الناس فتعود إلى  
الله سبحانه وتعالى  
فيزيدك بركة وعطاء





## ما شليس إلا ما قررت أن تعطيه

ولكن ماذا تعطى بالتحديد ؟

فى رأى هناك سبعة أبواب للعطاء :

- ١- المال من المعروف أن تعطى ما تبقى عندك من مال ولكن الروعة الحقيقية فى أن تعطى ما عندك ولو قليل
- ٢- العلم أن تتعلم ثم تعلم الآخرين بدون مقابل . ولو كنت تعيش من ذلك أعطى نسبة للمحتاجين الذين لا يستطيعون دفع مبالغ العلم
- ٣- الوقت من المعروف أن الشخص العادى يشاهد التلفاز أكثر من عشرون ساعة فى الأسبوع أعطى نصف هذا الوقت للمحتاجين وقد يكون ذلك فى زيارة المرضى أو فى مساعدة شخص على النجاح
- ٤- التسامح من سمات الأقوياء وهو عطاء تستفيد منه أنت أكثر من الآخر لأنه يعود عليك بالراحة والخيرات . قال الرسول عليه الصلاة والسلام - من لا يغفر لا يغفر له -
- ٥- التشجيع أحيانا تشجيع شخص للتقدم فى شىء ما يكون له أثر أكبر من اعطاؤه المال فكن مشجعا واجعل تشجيعك يخرج من قلبك
- ٦- الانصات يساعد على العلاج فمن الممكن أن يكون شخص ما يمر بآزمة ويحتاج لأحد أن يسمعه . فانت بذلك تعطيه آذائك الصاغية باهتمام وحب فتترك فى نفسه راحة واطمئنان
- ٧- السؤال أن تضع فى جدولك اليومى الاتصال ببعض الناس لكى تسأل عنهم بدون أن تطلب منهم أى شىء وبذلك فانت تدخل البهجة على قلوبهم

كما ترى . العطاء روعة وقوة ويعود عليك بأكثر مما تعطى . ففى كل لحظة من حياتنا عندما اختيارات لا محدودة والاختيار الأكثر أهمية هو الذى يدخل البهجة والسعادة على قلبك وفى نفس الوقت يدخل السعادة والبهجة على الآخرين وايضا فى نفس الوقت يجعلك تقترب أكثر وأكثر من المعطى بدون حدود . من أكرم الأكرمين . من الحنان المنان . من الله عز وجل .

فمن اليوم أجعل ما تجنيه ما قررت أن تعطيه وستجد بنفسك أنك ستصبح قناة وصل روحانية تعطى الخير أينما كنت وتذكر أن تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك . عش بحبك لله سبحانه وتعالى وبالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام وبأخلاق الرسل والآباء والأولياء الصالحين . عش بالعلم والكفاح . عش بالفصل والالتزام . عش بالصبر والمرونة . عش بالحب والعطاء . وقدّر قيمة العطاء . وقدّر قيمة الحياة .



## استراتيجية الفعل

اليوم الأول:  
الإدراك والفعل الداخلي

١- اقرأ الحكمة وافهمها جيدا

٢- أكتب الدرس الذي تعلمته منها بأسلوبك الشخص  
الدرس هو:

٣- أكتب القرار الذي قررتـه  
القرار هو:

٤- أكتب الفعل الذي ستفعله اليوم  
الفعل هو:

٥- تنفس بأسلوب (٤، ٢، ٨)

(٤) عدات في الشهيق، ٢ عدة الاحتفاظ بالأكسجين،  
٨ عدات في الزفير). كلما كان الزفير  
أطول من الشهيق تصل إلى الاسترخاء الجسماني

٦- أغمض عينك وتخيل نفسك وأنت في الفعل  
مستخدما الدرس الذي تعلمته.

٧- ابنى صورة منك وأنت متزنا مستخدما درسك  
وواثقا من نفسك، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة  
وأشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها  
تطفو فوقك وحولك

٨- كرر هذا الإيحاء ثلاث مرات:

- أنا واثق من نفسي، أنا متزن تماما، الحمد لله -

٩- افتح عينك

١٠- الاختبار:

فكر في نفسك وكأنك في المستقبل تواجه نفس  
التحدى ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك

**أكتب الخطوة الأولى وإبدأ في تنفيذها الآن.....**

لا تنتظر ورائك، لا تدعك أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل،  
توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقا أن الله عز وجل  
" لا يضيع أجر من أحسن عملا "



## استراتيجية الفعل

### اليوم الثاني الفعل الاستراتيجي

١- اكتب ما فعلته اليوم:  
ما فعلته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٢- اكتب ما حققته اليوم:  
ما حققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- قيم ما فعلته وحققته  
تقييمي في ما فعلته وحققته اليوم هو:

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٣- التعديل:

١- بعد أن قيمت ما فعلته ، اكتب التعديل الذي تراه مناسباً

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزناً تماماً. لا تنظر وراءك ، لا تدعك أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله سبحانه وتعالى  
وكن واثقاً أن الله عز وجل " لا يضيع أجر من أحسن عملاً "



الخاتمة

# أنت أقوى مما تظن

١٤٧





# أنت أقوى مما تظن

هكذا بدأت حكاية أبله نعمت المدرسة مع التلميذ تامر الصغير عندما وجدته وحيدا ضائعا خائفا . قالت له :  
" لا تجعل الأحداث أو الأشياء أو الناس يؤثرون عليك يا تامر  
أنت أقوى مما تظن "

بدأت القصة عندما بدأت الشابة نعمت عملها في مدرسة ابتدائي ومثل كل أبله متميزة بدأت أبله نعمت بالتعرف على تلاميذها من ملفاتهم والنتائج التي حصلوا عليها من قبل وتقارير المختصين عن شخصياتهم وسلوكياتهم . من بين الملفات وجدت أبله نعمت ملف تامر وكان عمره سبع سنوات وكان متميزا حتى توفت أمه التي كان مرتبط بها ارتباط وثيق ولا يفارقها أبدا إلا في حالات الضرورة القصوى . قرأت أبله نعمت التقارير كلها وبدأت في العمل مع التلاميذ ونسيت موضوع تامر لانشغالها في أعمالها . مرت الأيام وجاء العيد وقدم كل تلميذ هدية لأبله نعمت وكانت الهدايا بسيطة وجميلة وملفوفة في أوراق ملونة ما عدا هدية تامر فكانت عبارة عن أسورة نحاسية قديمة تنقصها ثلاث فصوص وزجاجة كولونيا مملوءة للنصف . ضحك التلاميذ وسخروا منه ولكن أبله نعمت لبست الأسورة واستخدمت الكولونيا . اقترب تامر من أبله نعمت وقال : الله يا أبله نعمت رائحتك رائعة مثل ماما تماما وأسورة ماما جميلة جدا في يدك وبكى فقبلته أبله نعمت وشكرته أمام كل الطلبة والطالبات وطلبت منهم أن يصفقوا له . بعد الانتهاء اليوم الدراسي لم تستطع أبله نعمت أن تنام الليل وكانت تفكر أن تخصص في مساعدة الأطفال المتعسرين مثل تامر وبالفعل بدأت أبله نعمت وكان أول من بدأت به هو تامر فكانت تساعد نفسيه ومعنويا ودراسيا حتى أصبح تامر من المتفوقين وحصل على ٩٠٪ في امتحان الابتدائية النهائي وكان ترتيبه الثالث على المدرسة بأكملها فكانت سعادة أبله نعمت لا تقدر بالمال . في يوم كانت أبله نعمة في بيتها تقرا فوجدت ورقة قذفها شخص لها من تحت عقب الباب فأخذتها أبله نعمت وفتحتها فكانت من تامر قرأتها والدموع تنساب على خديها .



# أنت أقوى مما تتخيل

هذه هي الكلمات :

- أبله نعمت مهما شكرتك فلن أوفيك حقك على ،  
أنقذتيني من الضياع حتى أصبحت من المتفوقين ،  
ساعدتيني لكي أخطئ المي وحزنني في فقدان أمي الحبيبة ،  
أمنت بي وبقدراتي وإمكانياتي ،  
أبله نعمت أنت أحلى وأفضل وأطيب أبله عرفتها في حياتي -  
الله يسعدك ويجزيك خير -  
إبنك الحبيب تامر

لم تتم أبله نعمت هذه الليلة من فرحتها بتفوق تامر وشكرت الله سبحانه وتعالى على هذه الهدية التي لا تقدر بثمن وقررت أن تعطي تامر اهتمام أكبر حتى آخر يوم في حياتها.  
مرت الأيام والسنين وأبله نعمت تهتم بتامر اهتماما كبيرا فكان دائما من المتفوقين حتى وصل إلى شهادة الإعدادية فحصل على ٩٨٪ وكان ترتيبه الأول على المدرسة فاحتفلت به إدارة المدرسة ومنحته ميدالية المتفوقين فأخذ الميدالية ووضعها حول رقبة أبله نعمت وقال : لولاك يا أبله نعمت لما حصلت عليها لذلك فأنتم أحق بها مني. بكت أبله نعمت من الفرحه وطلبت من تامر أن يحتفظ بها عنده لكي تذكره دائما بتفوقه وبأنه أقوى مما يتخيل وافق تامر وأخذ الميدالية وعلقها في غرفته وكتب تحتها :

**“أنت أكبر وأقوى مما تتخيل”**

وكتب تحتها امضاء أبله نعمت



# أنت أقوى مما تظن

فى المساء عندما كانت أبله نعمت تفرا كعادتها وهى تجلس على كرسيها المزاز وجدت ورقه تقذف من تحت عقب الباب فأخذتها وفتحتها وقرأتها والدموع تنساب من عينيها وكانت الورقة من تامر مكتوب بها نفس الكلمات التى أرسلها لها عندما حصل على شهادة الابتدائية بتفوق فكانت الكلمات :

“ أبله نعمت مهما شكرتك فلن أوفيك حقك على ،  
أنقذتني من الضياع حتى أصبحت من المتفوقين ،  
ساعدتني لكي أخطئ المي وحزننى فى فقدان أمي الحبيبة ،  
أمنت بى وبقدراتى وإمكانياتى ،  
أبله نعمت أنت أحدى وأفضل وأطيب أبله عرفتها فى حياتى -  
الله يسعدك ويجزيك خير -  
إبنك الحبيب تامر

ومرت الأيام والسنين وكان تامر مستمر فى النجاح بتفوق حتى وصل إلى شهادة الثانوية العامة وكما كان الحال مع الشهادات الأخرى نجح تامر بتفوق وحصل على مجموع ٩٨٪ فقدم أوراقه فى كلية الطب وحصل على القبول من الجامعة وشعر أنه حقق حلم حياته فى أن يكون طبيباً لكى يساعد الناس ويقرب أكثر من الله سبحانه وتعالى .  
وكما هى عادته أرسل نفس الخطاب لأبله نعمت شكرها على ما فعلته وما تزال تفعله معه . وكما هو حال الزمن مرت الأيام بسرعة وتخرج تامر من كلية الطب بتقدير امتياز فعينته إدارة الجامعة معيداً بها . وكما هى عادته أرسل نفس الخطاب لأبله نعمت يشكرها على ما فعلته معه وما تزال تفعله معه . ولكن هذه المرة كانت الامضاء دكتور تامر .





# أنت أقوى مما تظن

وفى يوم تلقت أبله نعمت باقة من الورود الجميلة وكان معها بطاقة دعوة لحضور حفل زفاف فقالت فى نفسها ترى حفل من هذا فقرات الكلمات وكانت تقول

- أبله نعمت مهما شكرتك فلن أوفيك حقك على ،  
أنقذتيني من الضياع حتى أصبحت من المتفوقين ،  
ساعدتيني لكى أخطى المي وحزنى فى فقدان أمى الحبيبة ،  
أمنت بى وبقدراتى وإمكانياتى ،  
أبله نعمت أنت أحلى وأفضل وأطيب أبله عرقتها فى حياتى -  
الله يسعدك ويجزيك خير -  
إبنك الحبيب تامر

حبيبتى أمى الروحية أرجو أن تقبلى دعوتى لحضور حفل زفانى فبعد موت أمى أصبحت أنت أمى وبعد موت أبى أصبحت أنت عائلتى فلن يجلس على كرسي ماما غيرك أنت يا ماما نعمت فأرجو منك أن تقبلى دعوتى . بكت أبله نعمت كما لم تبكى فى حياتها من قبل وشكرت الله سبحانه وتعالى وقالت فى نفسها الحمد لله على هذه الهدية التى لا تقدر بثمن .  
مرت الأيام وجاء يوم ليلة الزفاف فذهبت أبله نعمت إلى مكان الحفل فوجدت تامر ينتظرها فى الخارج مع خطيبته . جرى نحوها وقبل يديها فوجدها تلبس الأيسورة التى أعطاهما لها يوم العيد أسورة أمه وأيضاً كانت ترتدى نفس الكولونيا التى أعطاهما لها فى نفس المناسبة . بكى تامر وقال الله يا ماما نعمت راحتك مثل راحته ماما رحمها الله ، والأيسورة جميلة جداً فى يدك .





# أنت أقوى مما تظن

ثم اقترب منها وقال .

“ أبله نعمت مهما شكرتك فلن أوفيك حقك على .

أنقذتيني من الضياع حتى أصبحت من المتفوقين .

ساعدتيني لكي أخطئ ألمي وحزني في فقدان ألمي الحبيبة .

أمنت بي وبقدراتي وإمكانياتي .

أبله نعمت أنت أحلى وأفضل وأطيب أبله عرفتكم في حياتي .

الله يسعدك ويجزيك خير ”

فقلت أبله نعمت والدموع تنساب من عيناها: أنا التي يجب أن أشكرك يا تامر لأنك علمتني أقوى وأحلى درس في الدنيا وهو الحب . علمتني أستخدم الحب في مساعدتك . علمتني أستخدم الحب في تعليمك وعلمتني أستخدم الحب في التعامل مع الناس فأقتربت أكثر من الله سبحانه وتعالى وأصبحت سعيدتي لا تقدر بثمن .

والحقيقة أنني حاولت يا صديقي القارئ أن أكون لك من خلال كلماتي التي كانت تتدفق على من الله سبحانه وتعالى مثل ما فعلت أبله نعمت مع تامر . فخرجت الكلمات من قلبي إلى قلبك مدعمة بالحب والدعاء لك بأن يجعل الله أيامك كلها سعادة .

فتذكر أن “ تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك . عش بحبك لله سبحانه وتعالى . عش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام . عش باعلمم والكفاح . عش بالعمل والالتزام . عش بالمرونة والصبر . عش بالعطاء . عش بالحب . وقدر قيمة الحياة .





إذا أردت أن تدرك بساطة الحياة  
فانظر إلى المطر وهو ينزل وإلى  
الطير وهو يطير وإلى الطفل وهو  
يضحك وإلى ألوان الفراشة  
وإصرار النملة إلى الشمس  
ودفئها إلى النجوم وبريقها إلى  
السماء وروعها وإلى الحياة  
ورونقها  
هنا تدرك أن الحياة تسير بلا جهد  
ولا تفكير  
تعيش كما هي حقا ولا تعيش كما  
ترود أن تكون  
ولا كما كانت تعيش  
هي فقط تعيش هذه اللحظة  
بالتوكل على الله سبحانه وتعالى



# من اصواتنا يا براهيم الففقي





أيضا من إصدارات الدكتور  
إبراهيم الفقي

- ١- نجاح بلا حدود
- ٢- المفاتيح العشرة للنجاح
- ٣- قوة التحكم في الذات
- ٤- البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود
- ٥- ايقظ قدراتك واصنع مستقبلك
- ٦- الطريق إلى الامتياز
- ٧- كيف تتحكم في شعورك واحاسيسك
- ٨- سيطر على حياتك
- ٩- اسرار فن اتخاذ القرار
- ١٠- الطريق إلى النجاح
- ١١- قوة الحب والتسامح
- ١٢- قوة الحماس
- ١٣- الطاقة البشرية والطريق إلى القمة
- ١٤- اسرار قادة التميز
- ١٥- بلا حدود فن المبيعات والتسويق
- ١٦- العمل الجماعي



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

( ما خاب من استشار )

صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم .

محتب د. إبراهيم الفقي  
للاستشارات التنموية البشرية



الان يمكنك ...

◀ التخلص من الوزن الزائد .

◀ التخلص من الخوف المبرضى .

◀ كيف نفلع عن التدخين .

◀ التغلب على الضغوط اليومية .

◀ التعامل مع التوتر والقلق وتحويلة

الى قدرات ومهارات .

◀ التخلص من البرمجة السلبية

والاعتقادات السلبية .

◀ إتخاذ القرارات المصيرية .

◀ التحكم فى الانفعالات والعصبية .

◀ تحديد وتحقيق الاهداف .



ساعدني د. الفقي على التخلص من الخوف



ساعدني د. الفقي على التخلص من الوزن الزائد



ساعدني د. الفقي على تعلم الذاكرة والتذكر





منحة الدكتور ابراهيم الفقي

Dr. Ibrahim Elfiky Scholarship

نافذة على المستقبل

وفُرصة رائعة للتقدم والنمو ...

هي تجهيز الفرد على أحدث  
الأساليب العاطفية والعلمية الفعالة  
مع الإحتياجات المحلية والدولية .

٣ دبلوم مقسمة إلى ١٦ شهادة

محتويات المنحة .

دبلوم HD

- مهارات الاتصال الفعال
- قوة التحكم في الذات
- قوة الاقناع
- تخطيط الاهداف وتحقيقها

دبلوم MD

- مبيعات
- تسويق
- فن الادارة
- خدمة العملاء

دبلوم NRD

- انجليزي
- فرنساوي
- كمبيوتر
- اتيكيت

نقدم فائحة لك و لابنائك و بنائك واصدقائك فهي **منحة الحياة**

للإسعلام :

مصر : ت :- ٢٢٧٢٠٠٠٣ - ٢٢٧٠٧٠٠٦ ( ٠١٦٧٣٦٩٣٨٩ )

كندا : 0015146242322



# د. إبراهيم الفقي

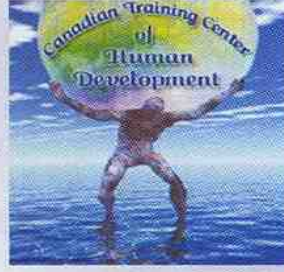
## السرور الشخصية النجاحية



اكتشف قوة الذهن والزمن  
تعلم الأسرار العشرة لأكثر الشخصيات العالمية نجاحا  
وكيف تستخدمها في حياتك اليومية  
لتصل إلى السلام الداخلي والنجاح المتز



جميع حقوق الطبع محفوظة ٢٠١٠ م  
المركز الكندي للتنمية البشرية



يجوز تصوير أو نقل أو نسخ أو توزيع أو نشر  
هذه المادة بأي طريقة أخرى إلا بموافقة  
الدكتور : إبراهيم الفقى



اسم الكتاب	غير حياتك فى ٣٠ يوم
المؤلف	د . إبراهيم الفقى
مقاس الكتاب	١٧ سم x ٢٤ سم
عدد الألوان	٤ لون
رقم الإيداع	٢٠١٠ / ٣٥٠٢
الترقيم الدولى	978 - 977 - 426 - 055 - 1

٢٠ ش عمر عطية - مدينة نصر

تليفون : ٢٢٧٢٠٠٣ - ٢٢٧٠٧٠٦ - ٢٢٧٢٠٠٨٣ / ٢ فاكس : ٢٢٧٢٠٠٨٢ / ٢

[www.ibrahimelfiky.com](http://www.ibrahimelfiky.com)



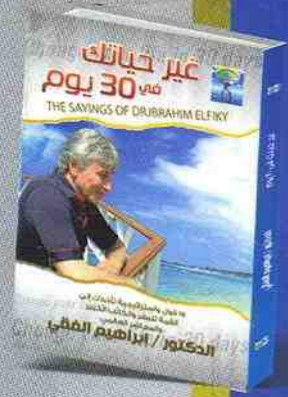
نعم . . . عندك القدرة  
أن تغير حياتك  
الآن . . . بأذن الله  
قرر اليوم

د. إبراهيم الفقي



١٥ قول واستراتيجية تأخذك إلى القمة  
في ٣٠ يوم

هي أقوى ما كتب وأقوى ما تقرأ



د. إبراهيم الفقي يعتبر من أكبر الخبراء العالميين في التنمية البشرية. هو مفكر وكاتب لأكثر من خمسين كتاب وأشرطة بصرية وسمعية ، ومحاضر عالمي درب أكثر من مليون شخص على مدار ثلاثون عاما في محاضراته ودوراته وأمسياته في ٣٣ دولة باللغة الفرنسية والانجليزية والعربية. وهو معد ومقدم أكثر البرامج رواجاً في العالم منها الحياة أمل، الطاقة البشرية، القوة الذاتية، طريق النجاح، لقاء مع شخصية ناجحة، نادي النجاح ونجاح بلا حدود ، وهو مؤلف لعلم ديناميكية التكيف العصبي "ماركة مسجلة عالمية". وعلم "قوة الطاقة البشرية" "ماركة مسجلة عالمية" وهو أول من أدخل ونشر علوم التنمية البشرية في العالم العربي وأفريقيا عن طريق دوراته وبرامجه وأمسياته واستشاراته الخاصة ومقالاته وبرامجه في وسائل الاعلام المختلفة واصدراته. وقد درب د. الفقي أكثر من عشرة آلاف مدرب محترف في التنمية البشرية في العالم العربي وهو مفكر كبير له أكثر من ١٨٠٠ قول وصاحب رسالة ينشرها لكل من يريد أن يحقق الاتزان الروحاني والسعادة والنجاح المتزن .

جميع حقوق الطبع محفوظة ٢٠٠٤ م  
المركز الكندي للتنمية البشرية



٢٠ ش عمر عطية - مدينة نصر - القاهرة - جمهورية مصر العربية  
تليفون: ٢٢٧٢٠٠٠٣ - ٢٢٧٠٧٠٠٦ - ٢٢٧٢٠٠٨٣ - ٢٢٧٢٠٠٨٢ فاكس: ٢٢٧٢٠٠٨٢  
www.ibrahimelfky.com



مقدم لكم من صفحة **اروع الكتب** علي الفيس بوك



<http://www.facebook.com/EBookZ>

اخوكم **محمد المغازي**

[moghazi@live.com](mailto:moghazi@live.com)

[www.moghazi.com](http://www.moghazi.com)

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا  
أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ

**ملحوظة:** لم نَقمَ لاَ بالمسح الضوئي ولا بالكتابة كل ما قومنا به هو إعادة النشر الإلكتروني وتسهيل وصوله للناس ولا نبغي من وراء ذلك إلا إرضاء الله والمساعدة في نشر الثقافة للناطقين بالعربية.